

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад с приоритетным осуществлением санитарно - гигиенических,  
профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур № 267 г. Челябинска»  
юр.адрес: 454078 г. Челябинск, ул. Гончаренко, 69-а тел. (351) 256-07-03,  
Второе здание: 454078, г. Челябинск, ул. Гончаренко, 75-а тел. (351) 257-36-83,  
электронная почта: mdou\_267@mail.ru

ПРИНЯТО:  
на заседании педагогического  
совета МБДОУ  
«ДС № 267 г. Челябинска»  
» августа 2021 года  
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ  
«ДС № 267 г. Челябинска»  
Т.В. Телегина  
Приказ № от «30» августа 2021г.



## Рабочая образовательная программа

Разработала:  
Курбакова Светлана Александровна  
Инструктор по физическому воспитанию  
В группах (3-7 лет)

Челябинск, 2021

## Актуальность

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. 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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление

целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Принципы организации содержания рабочей программы:

- принцип природосообразности – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;
- принцип воспитывающего обучения – отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;
- принцип гуманизации педагогического процесса – определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;
- принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.
- принцип развивающего обучения — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- принцип индивидуального подхода –ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.;

- принцип воспитывающего обучения – отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

**от 2 до 3 лет.** Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активность, которая характеризуется недостаточно сформированным уровнем произвольности.

**Особенностью** формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является **многократное повторение** одних и тех же движений. Основная задача развитие у ребенка подвижности и равновесия. Ребенку предлагается постоять на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами, учим перешагивать через низкие предметы, развитие подвижности и равновесия создает основу для развития бега. Малыша учим прыгать и спрыгивать со ступенек. Важное значение имеет развитие манипулятивной деятельности, всевозможные пальчиковые игры способствуют развитию кисти руки, а также напрямую связаны с развитием речи. Учим ребенка начинать и заканчивать движение по команде.

Развиваем умение обойти препятствие, совершенствуем манипулятивную деятельность. Важной задачей для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата является формирование правильной осанки, а также укрепление свода стопы. На третьем году жизни продолжительность игр и упражнений возрастает до 10-12 минут.

Дошкольный период – от 3 до 7 лет. Так же, как и преддошкольный, он характеризуется некоторым замедлением роста. Ребенок теряет избыточную округлость, у него крепнет мускулатура, сильно развивается скелет. К концу

дошкольного периода начинается смена молочных зубов. Ребенок переходит на режим питания взрослых, становится более устойчивым к заболеваниям.

Развитие детей от 3 до 7 лет. В дошкольный период как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Данная рабочая программа является нормативно – управлениемским документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 – федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26» Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

## **Характеристика возрастных особенностей воспитанников**

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники,держивают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

### **Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

– ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться

успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

– ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

– у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

– ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

#### Промежуточные планируемые результаты

3 – 4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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.

#### Физическая культура

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 мешочеков 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.

Подвижные игры. 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.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (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, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**4 – 5 лет:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручем и т. Д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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, обрущей 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.

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

– легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраниет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.
- **Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).
- **Подвижные игры.** 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.

Задачи рабочей программы

**Общие:**

Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки),

овладения подвижными играми с правилами;

Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

**Задачи физического развития детей 3-4 лет.**

**Оздоровительные задачи:**

- 1.Повышать приспособляемость органов и систем растущего организма;
- 2.Обеспечить пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- 3.Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение предупреждающее развитие плоскостопия и искривления осанки.

**Образовательные задачи:**

- 1.Формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- 2.Развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам, содействовать развитию перекрёстной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы;
- 3.Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а так же равновесие и координацию движений;
- 4.Приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться – выполнить.

**Воспитательные задачи:**

- 1.Поддерживать интерес и активность в использовании различных движений при решении игровых и практических задач;
- 2.Развивать у детей согласованность своих действий с движениями окружающих;
- 3.Вызывать желание принимать участие работоспособность в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

## **Задачи физического развития детей 4-5 лет**

### **Оздоровительные задачи:**

- 1.**Содействовать адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- 2.**Совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- 3.**Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

### **Образовательные задачи:**

- 1.**Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- 2.**Обеспечить осознанное владение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- 3.**Давать знания о принципах названия различных способов выполнения ОВД;
- 4.**Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- 5.**Способствовать восприятию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приёмов.

### **Воспитательные задачи:**

- 1.**Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- 2.**Накопление и обогащение двигательного опыта детей (владение основными движениями);
- 3.**Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- 4.** Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО в подготовительной группе.
- 5.**Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

## **Задачи физического развития детей 5-6 лет**

### **Оздоровительные задачи:**

- 1.**Формировать навыки сохранения правильной осанки, содействовать пропорциальному развитию всех групп мышц;
- 2.**Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;

**3.Приобщать детей к здоровому образу жизни.**

**Образовательные задачи:**

**1.Обеспечивать освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;**

**2. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр;**

**3.Формировать представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;**

**4.Развивать умение сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснить свой выбор**

**5.Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их;**

**6.Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.**

**Воспитательные задачи:**

**1.Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;**

**2.Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);**

**3.Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

**Задачи физического развития детей 6-7 лет**

**Оздоровительные задачи:**

**1.Повышать тренированность организма;**

**2.Развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;**

**3.Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;**

**4.Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.**

**Образовательные задачи:**

**1.Приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления;**

**2.**Побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения;

**3.**Формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;

**4.**Развивать выразительность двигательных действий;

**5.**Приучать детей использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулке за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;

**6.**Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости;

**7.**Побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.

**Воспитательные задачи:**

**1.**Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;

**2.**Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

**3.**Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**4.** Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО и сдача ГТО в конце учебного года.

**Особенности организации образовательного процесса**

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

непосредственно образовательная деятельность (использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН);

образовательная деятельность в режимных моментах;

самостоятельная деятельность детей;

образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Индивидуальная работа по итогам мониторинга.
образовательная деятельность			
физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки	Решение образовательных задач в ходе режимных моментов	Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде	Решение образовательных задач в семье

### **Физкультурные досуги.**

Физкультурный досуг в образовательном учреждении проводится 1 – 2 раза в месяц, начиная со 2й младшей группы. Рекомендуется проводить его в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий.

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении. Длительность досуга от 20 до 40 минут в зависимости от возраста детей.

### **Праздники физической культуры.**

В течении года рекомендуется проводить 2-3 физкультурных праздника (один на сезон: осенью, зимой и весной или летом).

Время проведения праздника (60-75 минут – в зависимости от возраста детей, участвующих в данном мероприятии).

Физкультурные праздники рекомендуется проводить для 1- 2 или нескольких групп, начиная со среднего возраста.

Ежедневный объём непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности (расписание), которое ежегодно утверждается заведующим и согласовывается с Управлением образования.

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

Модель образовательного процесса

Комплексно-тематическая модель

Комплексно-тематический принцип образовательного процесса определяется Научной концепцией дошкольного образования (под ред. В. И. Слободчикова, 2005 год) как основополагающий принцип для структурирования содержания образования дошкольников. Авторы поясняют, что «...тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлено в эмоционально-образной, а не абстрактно-логической форме». Темы придают системность и культурообразность образовательному процессу. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности (в игре, рисовании, конструировании и др.) призывает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя [5].

В основу организации образовательных содержаний ставится тема, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-образной форме. Реализация темы в разных видах детской деятельности («проживание» ее ребенком) вынуждает взрослого к выбору более свободной позиции, приближая ее к партнерской. Набор тем определяет воспитатель и это придает систематичность всему образовательному процессу. Модель предъявляет довольно высокие требования к общей культуре и творческому и педагогическому потенциалу воспитателя, так как отбор тем является сложным процессом. Календарь тематического планирования образовательного процесса

**Календарь тематических недель образовательного процесса в МБДОУ «ДС № 267г. Челябинска» СП 2019-2020уч.г.**

Неделя	Тема	
	Младший дошкольный возраст(3-5 лет)	Старший дошкольный возраст(5-7 лет)
1	3	4
<b>Сентябрь</b>		
1	Здравствуй, детский сад	Сегодня — дошкольята, завтра — школьники
2	Мой город, моя страна.	Земля - наш общий дом.
3	Урожай собирай.	Труд людей осенью
4	Волшебница осень (золотая осень, дары природы, сельскохозяйственные промыслы)	Осенняя пора, очей очарование
<b>Октябрь</b>		
1	Наши друзья - животные	Животный мир (+птицы, насекомые)
2	Я - человек	Я - человек
3	Удивительный предметный мир	Мир предметов и техники
4	Труд взрослых. Профессии.	Труд взрослых. Профессии.
	Осенняя пора (осенние изменения природы, изменения в жизни животных)	Осенняя пора (осенние изменения природы, изменения в жизни животных)
<b>Ноябрь</b>		
1	Наши добрые дела (дружба, помошь, забота, внимание)	День народного единства
2	Семья и семейные традиции	Семья и семейные традиции
3	Поздняя осень	Поздняя осень
4	Зеленые друзья (мир комнатных растений)	Мир комнатных растений
<b>Декабрь</b>		
1	Здравствуй, зимушка-зима	Здравствуй, зимушка хрустальная.
2	Наш быт, народное творчество	Народное творчество, культура и традиции
3	Город мастеров	Город мастеров
4	Новогодние чудеса	Новогодний серпантин
<b>Январь</b>		
1	Игра, отдыхай! (неделя игры, каникулы)	Неделя творчества
2	Транспорт	Транспорт
3	Дружат в нашей группе девочки и мальчики.	Дружат в нашей группе девочки и мальчики
<b>Февраль</b>		
1	Зимние забавы, зимние виды спорта.	Быть здоровыми хотим.
2	Волшебные слова и поступки(культура общения, этикет, эмоции)	Этикет.
3	Наши мужчины — защитники Отечества.	Защитники Отечества.

4	Будь осторожен (ОБЖ)	Азбука безопасности
<b>Март</b>		
1	О любимых мамах и бабушках.	Женский праздник
2	Маленькие исследователи.	Маленькие исследователи
3	Весна шагает по планете.	Весна шагает по планете
4	Удивительный и волшебный мир книг	Неделя книги.
<b>Апрель</b>		
1	День смеха	День смеха
2	Пернатые соседи и друзья	Встречаем птиц
3	Космические просторы	Приведем планету в порядок
4	Волшебница вода	Волшебница вода
	Весенний переполох.	Весенний переполох.
<b>Май</b>		
1	На улицах города (ПДД)	На улицах города (ПДД)
2	День победы	День победы
3	Путешествие в страну загадок, чудес, открытий, экспериментов	Экологическая тропа.
4	Вот и стали мы на год взрослее	До свидания, детский сад.

**Формы и приемы организации – образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»**

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Индивидуальная работа по итогам мониторинга
образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p><b>Физкультурные занятия:</b>  -развлечения;  сюжетно-игровые,  - тематические,  -классические,  -тренирующие,  - на улице,  -походы  <b>Общеразвивающие упражнения:</b>  -с предметами,  - без предметов,  -сюжетные,  -имитационные.  <b>Игры с элементами спорта.</b>  <b>Спортивные упражнения</b></p>	<p>Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, Контрастные ножные ванны), Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня; Объяснение Показ Дидактические</p>	<p>Подвижные игры  Игровые упражнения  Имитационные движения  Спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.);  Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Создание консультативной базы для родителей.  Продолжать работу по использованию нетрадиционных здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей.Продолжать работу по самообразованию.</p>

	игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуги		
--	---	--	--

## Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ

Психологическое сопровождение развития ребенка:

- диагностика когнитивно-эмоциональной сферы дошкольников;
- занятия по коррекции и развитию психических функций, эмоционально-волевой сферы;
- медико-психологические консультации для родителей по преемственности воспитания детей и уходу за ними.

Виды организации режима двигательной активности ребенка:

### 1. Регламентированная деятельность:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на улице (в теплое и холодное время года);
- физминутки;
- гимнастика после сна;
- спортивные праздники.

### 2. Частично регламентированная деятельность:

- спортивные упражнения на воздухе;
- подвижные игры на прогулке;
- День здоровья.

### 3. Нерегламентированная деятельность:

- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении;
- самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе.

Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:

- Занятия на тему «Познай себя»;
- словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни;
- моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности;
- полоскание рта после еды.

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:

1. Профилактические мероприятия:

- комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа;
- комплекс витаминной профилактики.

2. Общеукрепляющие мероприятия:

- закаливание;
- подбор оптимальной одежды при различных температурах;
- режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня
- свето-воздушные и солнечные ванны.

3. Коррекционные мероприятия:

- ежегодные профилактические осмотры детей специалистами.

Оздоровительный режим осуществляется в зависимости от возраста, времени года:

№ п/п	Закаливающие мероприятия	Возраст	Периодичность Температурный режим
1.	Прием на воздухе	2-7 лет	ежедневно, до -15 <sup>0</sup> С
2.	Утренняя гимнастика	2-7 лет	ежедневно, 6 – 10 мин.
3.	Закаливание воздухом (воздушные ванны)	2-3 года 4-7 лет	23 <sup>0</sup> С - 20 <sup>0</sup> С 22 <sup>0</sup> С – 20 <sup>0</sup> С 5 – 10 мин.
4.	Прогулки (подвижные игры, упражнения)	2-7 лет	ежедневно (2 раза в день)
5.	Целевые прогулки и походы	с 4 лет	1 раз в 3 месяца
6.	Физкультурные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю
7.	Проветривание	все помещения ДОУ	сквозное – 2 раза в день, в течение 5-10 мин., до +14 - +16 <sup>0</sup> С одностороннее – летом в присутствии детей (во время сна, игр)

8.	Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне		ежедневно + 18...+20 °C +16...+ 18 °C
9.	Одежда в группе		облегченная

**Программно-методический комплекс образовательного процесса**  
**Здоровье**

- 1.Картотека «Дыхательная гимнастика»
- 2.Картотека упражнений после дневного сна Комплекс зрительной гимнастики
- 3.Алгоритмы: «Умывание», «Средства личной гигиены».
4. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия
- 5.Модель «Витамины»
- 6.«Валеология или здоровый малыш» (1-2ч)
- 7.Презентация: «Умываются котята»

**Учебно-методические пособия «Физическая культура»**

- 1.Осокина Т.И., «Игры и развлечения детей на воздухе» [Текст] Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина.  
 Детство – пресс Санкт – Петербург, 2005год.
2. Физкультминутки (карточка),
3. Картотека игр с массажным мячиком
- 4.Подвижные игры (карточка)  
 «Малыши – крепышки» 1-2 части.
- 5Дидактический наглядный материал: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта. Модель построения детей
- 6.Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики», Санкт – Петербург: Детство – пресс, 2009
- 7.Коваленко В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: средняя, старшая, подготовительная группы [Текст]. М. Ванько 2010
- 8.Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики
- 9.«Массажные коврики.

**Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей**

Методики и технологии, указанные в данном разделе должны обеспечивать выполнение рабочей программы и соответствовать принципам полноты и достаточности

**Дидактические материалы:**

1. «Спортлото» - для формирования у детей интереса к физической культуре и спорту.

2. «Четвертый лишний» - закрепляет знание детей о спорте, физкультуре, гигиене и здоровье; развития логики, мышления, памяти. (Картинки с зимними видами спорта)

3. «Подбери картинки к видам спорта» - целью является: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей с инвентарем; учить детей узнавать и называть спортивный инвентарь, определять его назначение, развивать мышление, внимание, память, логику.

4. «Назови зимние и летние виды спорта»

Учить детей правильно называть виды спорта, различать их, рассказывать о них. Вызывать желание заняться каким-либо видом спорта.

### **Здоровьесберегающие технологии**

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации») предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

– учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;

- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

### Учебно-воспитательные технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

### Психолого-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.
- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

## Организационно-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания организацией мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	2-3 раза в неделю в музыкальном зале. Ранний возраст 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин. Старший и подготовительный 30 мин.
Динамические паузы	Рекомендуется в качестве профилактики утомления. Включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей

Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Форма проведения :ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Гимнастика корrigирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Технологии эстетической направленности	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом

## Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь

возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

### Организация предметно-развивающей среды в группах с 3 и до 7 лет

Предметно развивающая среда организуется на основе следующих принципов:

1. Принцип открытости обществу и открытости своего «Я» предполагает персонализацию среды группы. Для этого в группе оформлены выставки фотографий «Наши достижения», «Проектная деятельность».

2. Принцип гибкого зонирования заключается в организации различных пересекающихся сфер активности. Это позволяет детям в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься в одно и то же время, не мешая друг другу, разными видами деятельности: экспериментированием, конструированием, продуктивной деятельностью и т.д. Оснащение групповой комнаты помогает детям самостоятельно определить содержание деятельности, наметить план действий, распределять свое время и активно участвовать в деятельности, используя различные предметы и игрушки.

3. Принцип стабильности-динамичности развивающей среды тесно взаимосвязан с принципом гибкого зонирования. Предметно-развивающая среда группы меняется в зависимости от возрастных особенностей детей, периода обучения, образовательной программы.

При проектировании предметно- развивающей среды нашего ДОУ мы выделяем следующие основные составляющие:

- пространство;
- время;
- предметное окружение.

## Проектирование предметно-развивающей среды в ДОУ

Использование пространства	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Многофункциональное использование всех помещений ДОУ. Использование спален, раздевалок увеличивают пространство для детей	Увеличивается двигательное пространство, что способствует увеличению двигательной нагрузки
Создание игрового пространства, мини-кабинетов, логопункта и т.д. создают возможность детям осваивать все пространство ДОУ.	Еще более увеличивается пространство для движений
«Ирезанность» пространства. «Лабиринтное расположение мебели (при этом мебель не должна быть высокой, чтобы визуально не исчезло ощущение простора, света в помещении)	Двигаясь по «изрезанному» пространству, ребенок учится координировать свои движения, владеть своим телом
Гибкость, мобильность обстановки во всех помещениях ДОУ	Тело ребенка, реагируя на изменение обстановки, само становится гибким и мобильным
Все пространство «разбирается» на части и вместо целостного пространства проектируется множество небольших «центров», в которых относительно полно представлены различные виды деятельности и имеется все необходимое оборудование	Создание центров физических движений; спортивный зал, свободные коридоры дают возможность заниматься физическими упражнениями, не мешая другим

Использование Времени	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Временная последовательность разных видов жизнедеятельности	Выработка динамических стереотипов способствует улучшению здоровья в целом
Оптимальное сочетание в режиме дня регламентированной целенаправленной познавательной деятельности под руководством взрослых, нерегламентированной деятельности при организации взрослым и свободной деятельности (соответственно 20:40:40)	Отсутствует утомляемость
Время для общения по схемам: «я – я» «я – педагог» «я – друг, друзья» «я – все»	Разнообразие контактов ведет к разнообразию двигательной активности

Использование предметного Окружения	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Использование многофункциональных, вариативных модулей	Развивается физическая сила
Разнообразное стационарное оборудование сюжетно-ролевых игр (игры всегда развернуты)	Активизация движений
Дидактические игры и пособия по всем разделам программы в доступном месте	Развивается усидчивость.

Широкое использование в интерьере значков, моделей, символов, схем, планов, загадочных знаков и т.п.	Развивается концентрация внимания.
--	------------------------------------

**Набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития.**

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

**Примерный набор физкультурного оборудования , количество и размеры.**

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир-волчок		1
	Коврик массажный со следочками		10
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	5
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	2

	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1
	Мяч-массажер		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10

**В физкультурном зале имеется следующее оборудование, направленное на:**

1. Развитие физических качеств, координации движений, равновесия и др.
  - Тренажеры,
  - Фитболы,
  - «Ходунки»,
  - «Кочки» большие, «кочки» малые
2. Формирование опорно-двигательной системы организма, развитие 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). Для ходьбы, бега, равновесия:

- Канат тонкий, длинный

- Массажные дорожки

- Конусы

- Лавки низкие

Для прыжков:

- Скалка

- Мягкие маты

- Мягкие «кочки», модули

Для метания, бросания, ловли:

- Мячи резиновые (разных диаметров)

- Мешочки с песком

- Набор кеглей с мячом

- Кольцеброс

- Кольца плоские

- Мяч баскетбольный, футбольный, волейбольный

- Корзины

Для ползания и лазания:

- Воротики для подлезания

- Лабиринт, тоннели

- Мягкий модуль

- Гимнастические лавки

### Для общеразвивающих упражнений:

- Гимнастические палки
- Веревка-косичка
- Мячи пластиковые
- Флажки
- Обручи разной величины
- Султанчики для упражнений
- Кубики
- Палочки с лентами

### 3. Нетрадиционное оборудование

- Карточки с правилами, схему упражнений
- «Парашют»
- Карточки зрительной гимнастики
- Ленты -«липучки» (для разметки коврового покрытия)

### 4. Атрибуты для спортивных игр:

- Мячи – футбольный
- Футбольные переносные ворота
- Мяч баскетбольный
- Волейбольная сетка
- Ракетки для бадминтона
- Воланы

- Ключки
- Шайбы
- Эстафетные палочки

## 5. Овладение подвижными играми с правилами: маски, значки, карточки, ободки.

### Мониторинг освоения программы образовательной области «Физическое развитие»

Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи).

Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей»

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

# Мониторинг развития ребенка

С помощью данной программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая деятельность современного детского сада ориентирована на обеспечение развития каждого ребенка, сохранение его уникальности, создание возможностей раскрытия способностей, склонностей. Поэтому залогом эффективного проектирования педагогического процесса является наличие у педагога информации о возможностях, интересах и проблемах каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач, обозначенных ФГОС ДО (П.3.2.3):

- индивидуализации образования (в том числе поддержкой ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей,

Программа предназначена для педагогов, административных работников ДОУ.

Разработчики:

- Научный руководитель проекта – кандидат педагогических наук, Едакова Ирина Борисовна
- Программист – разработчик Соколов Евгений Геннадьевич

## Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

### Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Организационная форма	Цель	Темы:
	Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	«Закаливающие процедуры-профилактика простудных заболеваний» «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?»
	Родительские собрания	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической культуре и спорту	«Здоровый образ жизни. Советы доктора Айболита» «Чтобы ребёнок рос здоровым»
	Проектная деятельность	Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность Овладение способами коллективной мыслительной деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка; Достижение позитивной открытости по отношению к родителям	«Здоровый ребенок – счастливая семья» «Азбука здоровья» «Традиции здоровья в нашей семье»
	Панорама открытых мероприятий		
	Совместные развлечения		Веселые старты

## Литература:

1. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И. Слободчикова /В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.-28с.
2. Железнova Е. Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников ( 5 – 7лет ). – СПб. : ООО «Издательство» ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 80с.
3. Железняк Н. Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство « Скрипторий 2003», 2010. – 120с.
4. Желобкович Е.Ф Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Издательство « Скрипторий 2003», 2015. – 216 с.
5. Закон об образовании 2013 – федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
6. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. – 2е изд., испр. – М.: Просвещение , 1987. – 160с.
7. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих/Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО «Элти-Кудиц», 2003. – 160 с.
8. О.А. Новоселова, И.А. Шведская, О.Д. Вандышева Основы теории и методики физического воспитания: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, 2е изд.,испр.и перераб. – Челябинск: УралГУФК,2009. – 68.
9. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010г.
10. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26»Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» – образовательным программам

16. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

17. Проектирование основной общеобразовательной программы ДОУ/авт.-сост.И.Б.Едакова, И.В.Колосова и др. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 104 с.

18. Слинкина, Н.Е. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных праздников (на примере спортивного праздника « Веселые старты») : метод. Рекомендации / Н.Е. Слинкина, М.В. Проломова. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 36с.

19. Слинкина, Н.Е. Особенности методики проведения подвижных игр для детей дошкольного и младшего школьного возраста: метод. рекомендации / Н.Е. Слинкина, М.В. Проломова. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 46с.

20. Тарасова Т.А., Л.С. Власова«Я и моё здоровье» Челябинск 1997г.;

21. Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами: для занятий с детьми 2-4 лет-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015г.;

22. Фролов В.Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1983. – 191 с.

23. От рождения до школы: основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред.Н.Е.Вераксы,Т.С.Комаровой,М.А.Васильевой.-М.:Мозаика-Синтез,2016.

24. Федорова С.Ю Теоретико-Методологические и социальнопедагогические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста//Развитие детской одаренности в условиях современного образования:Монография/Под ред.Н.В.Лалетина,-Красноярск: Центр информации, 2013,

25. Шебеко В.Н.Теория и методика физического воспитания детей в ДОУ: Учебное пособие,-Минск: Высшая школа, 2010. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. -5-е изд.(инновационное), испр. И доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019г.