

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Ордынского района Новосибирской области –
Ордынский детский сад «Радуга»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета

« 31 » августа г. 2017г.

Протокол № 1 от 31.08.2017г.

_____ 20 ____ г.



Утверждаю:

Заведующая

Т.В.Куксина

Приказ №

23

от « 31 » августа

Рабочая программа

деятельности инструктора по физической культуре
на 2017 – 2018 учебный год

Составитель: Дядищева И.А.

р.п. Ордынское
2017 год

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Ордынского района Новосибирской области –
Ордынский детский сад «Радуга»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета

Протокол № _____ от ____ _____г.

Утверждаю:

Заведующая

_____ Т.В.Куксина

Приказ № _____ от «____» _____20____г.

Рабочая программа
деятельности инструктора по физической культуре
на 2017 – 2018 учебный год

Составитель: Дядищева И.А.

р.п. Ордынское
2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Цели и задачи программы	8
1.2. Принципы и подходы к формированию программы	12
1.3. Особенности развития детей старшего дошкольного возраста	13
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	20
 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
2.1. Образовательная деятельность ДООУ в области «Физическое развитие»	44
2.2. Вариативные методы, средства и формы реализации программы	45
2.3. Содержание инклюзивного образования	50
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	56
2.5. Особенности направления поддержки детской инициативы	58
2.6. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников ДООУ	59
 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
3.1 Материально – техническое обеспечение Программы	61
3.2. Обеспеченность Программы методическими материалами, средствами обучения и воспитания	61
3.3 Особенности организации режима дня	63
3.4. Проектирование образовательной деятельности	67
3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	73
3.6. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды ДООУ	
 II. ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.	
2.1. Физкультурно-оздоровительное направление	75

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 Паспорт функционального модуля «Физкультура»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа (далее Программа) разработана в Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении Ордынского района Новосибирской области – Ордынском детском саду «Радуга» далее (ДОУ) с учётом основных нормативных документов:

- ❖ Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- ❖ Конституцией Российской Федерации;
- ❖ Конвенцией о правах ребёнка; Декларация прав ребенка;
- ❖ Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях», постановление от 15 мая №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13»
- ❖ Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- ❖ Приказ Минобрнауки от 30.08.2013 № 1014 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

А также: уставом, лицензией и локальными правовыми актами ДОУ.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;

- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Рабочая Программа инструктора по физической культуре разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).

Главной задачей Программы, является создание программного документа, помогающего инструктору по физической культуре ДОО организовать образовательно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями ФГОС.

Ведущие цели Программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;

- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной (изобразительная, конструктивная и др.), музыкальной, чтения.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Настоящая программа разработана на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования, образовательной программы ДОО – в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, длительностью от 10 до 30 минут (в соответствии с возрастом дошкольников).

Один раз в неделю круглогодично организовываем непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию на открытом воздухе (для детей 5-7 лет). Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных погодных условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

Задача инструктора по физической культуре не превращать непосредственно образовательную деятельность в урок, а использовать формы работы с детьми, соответствующие их возрасту, указанные в программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОО, возрастных особенностях детей. Она реализуется посредством основной общеобразовательной программы и в соответствии с нормативными документами. Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной (изобразительная, конструктивная и др.), музыкальной, чтения.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;

- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

1.1. Цели и задачи программы

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение *целей* формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:

- освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;
- развитие потребности в активной двигательной деятельности;
- формирование интереса к двигательной деятельности;
- получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
- своевременное овладение основными видами движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- ✓ Общеразвивающие упражнения. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- ✓ Упражнения в равновесии. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- ✓ Броски, ловля, метание. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

- ✓ Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- ✓ Совершенствование и автоматизация основных видов движений. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- ✓ Выполнение имитационных движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- ✓ Выполнение упражнений на образное перевоплощение. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- ✓ Выполнение статических поз. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- ✓ Имитация движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- ✓ Развивающие подвижные игры. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- ✓ Подвижные игры с правилами и сигналами. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- ✓ Ориентировка в пространстве. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

- ✓ Движение под музыку. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- ✓ Танцевальные упражнения. (Направления образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки», «Приобщение к физической культуре».)

Задачи, поставленные в ДОУ и обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:

1. Работа с детьми: построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

- Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;
- Обновление содержания учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям;
- Воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;
- Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

2. Работа с педагогами: повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

- Реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса ДОО и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;
- Обеспечение использования в работе методической службы ДОО эффективных форм организации;
- Обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;
- Создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

3. Работа с родителями: осуществление преемственности ДОО и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи:

- Формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни
- Систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

4. Предметно-развивающая среда:

- Организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

Программа предусматривает решение программных задач в самостоятельной и совместной деятельности взрослого и детей, не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

- соответствует *принципу развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает *принципы научной обоснованности и практической применимости* (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает *единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии 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;
- предполагает *построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми*.
Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.
- связь физической культуры с жизнью;
- *принцип систематичности и последовательности*
- *Принцип наглядности и доступности*
- *Принцип индивидуализации*
- *Принцип оздоровительной направленности*

1.3. Особенности развития детей старшего дошкольного возраста.

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-

двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией,

планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

Особенности возраста детей 5-го года жизни

Ребенок в 4-5 лет имеет представление о том, как надо (не надо) себя вести, об особенностях полового поведения. В поведении сверстников и своем выделяет его несоответствие нормам и правилам. Эмоционально переживает, когда поступает не так, «как надо». Усиливается взаимный контроль детей за поведением друг друга. Без напоминания взрослого в состоянии убрать игрушки, выполнять трудовые обязанности, доводить дело до конца. Однако в процессе самой деятельности может отвлекаться на более интересные занятия. Во взаимодействии с другими проявляет (но не всегда) социально одобряемые формы поведения.

Особенности возраста детей 6-го года жизни

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Особенности возраста детей 7-го года жизни

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста

становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

1.4 Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребёнок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям, 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. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- 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 навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших событиях.
- Имеет первичные представления о себе, о семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботится о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Таким образом, целевые ориентиры Программы базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к Программе, и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО.

Физическая культура

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела.

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

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», «болезнь».

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

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

Формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, 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.

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.

***Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет
(программный минимум)***

<i>Содержание работы</i>			
<i>Упражнения в основных видах движений</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании,</i>

	<i>равновесии.</i>		<i>бросании, ловле, метании.</i>
Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.	Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.	Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года.	Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3–5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0–9.0 м.
<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	<i>Музыкально-ритмические упражнения</i>
Ползать на животе по	Прыгать разными	Строиться в колонну по	Аэробика

гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.	способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.	одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2–3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.	
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Положения и движения головы

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 вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).	Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).	Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте – $40 \times 3 = 120$. Упражнения с отягощающими предметами – мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами – 1 кг.	Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).
Спортивные упражнения			
Катание на санках. Скольжение		Ходьба на лыжах.	Катание на велосипеде, самокате.
Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска		Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности;	Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и

заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотами.		ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажки). Повороты на месте вправо и влево. Подниматься на горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.	направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.	
Подвижные игры				
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с ползанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:	Игры с элементами соревнования
«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки»	«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты.</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».	«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». <i>Народные подвижные игры</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».
Игры с элементами спорта				
Городки.	Баскетбол	Бадминтон.	Футбол.	

Знать 3- фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку.	Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.
--	---	---	--

Промежуточные результаты освоения Программы (6 года)

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

Основные движения: вынос голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжет.

Спортивные упражнения: скользящий лыжный ход, скольжение по ледяным дорожка, выполняя задание, самостоятельно скатываться с горки, катать друг друга на санках.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамики музыки;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0–9,0 м;
- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полкона;
- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;
- передвигаться на лыжах переменным шагом;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;
- пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;
- пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;

- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с);

Прыжки:

- прыгать в длину с места не менее чем на 80 см.; с разбега – не менее, чем на 100 см;
- прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега – не менее чем на 30-40 см;
- прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Метание, катание, бросание, ловля:

- ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);
- перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
- катать набивные мячи (вес 1 кг);
- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;
- метать мяч вдаль на 5-9 м.

Лазание, ползание:

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать через верх стремянки;
- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

Упражнения в равновесии:

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;
- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- *для мышц плечевого пояса:* поднимать руки вверх без предметов и с предметами (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;
- *для мышц ног:* приседать, держась за опору, без опоры (держат спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, и делать хлопок под коленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;
- *для мышц туловища:* встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди – группироваться.

Спортивные развлечения:

- катать сверстников на санках;
- приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;
- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты вправо и влево с помощью взрослого, затем самостоятельно;
- играть и плескаться на мелководье, в бассейне; выполнять скольжение на груди и выдох в воду; двигать ногами вверх и вниз, сидя на мелком месте и лежа, опираясь на руки; плавать произвольным способом;
- ходить на лыжах переменным шагом по пересеченной местности, делать повороты переступанием на месте и в движении, взбираться на горку, спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях; проходить на лыжах 1-2 км в спокойном темпе.

Спортивные игры:

- бадминтон;
- волейбол
- городки;
- баскетбол;
- футбол;
- хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

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.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие витию 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).

***Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет
(программный минимум)***

Содержание работы

Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в бросании, ловле, метании.
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.	Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке: Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше. Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на	Бегать легко, стремительно. Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных условиях.	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой – не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6–8

	одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.	Пробегать 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость – 30м.	раз). Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 – 12.0 м.
<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	<i>Танцевальные упражнения</i>
Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд. Перелезать через	Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию,	Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз.	Аэробика

гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.	веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (110–130 см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см). Бегать со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Пробегать через большой обруч, как через скакалку.	Рассчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.
Общеразвивающие упражнения		
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки пред собой и сбоку.	Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась	Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.
---	--	---

	за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.			
Спортивные упражнения				
Катание на санках.	Скольжение.	Ходьба на лыжах.	Катание на велосипеде, самокате.	Катание на коньках
Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в	Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.	Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по лыжне, заложив руки за спину; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст). Повороты на месте и в движении, подъем на склон «лесенкой», «ёлочкой». Спускаться	Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять Повороты налево и направо, тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до проедмета», «Правила дородного движения»).	Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время

цель; поворачиваться и др. Игры-эстафеты.		с горки в низкой и высокой стойке, уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире круг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета» и др.	Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; ормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.	скольжения, уметь тормозить. Скользить на правой и левой ногах, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем»
Подвижные игры				
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:	Игры с элементами соревнования
«Быстро возьми- быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка»,	«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты:</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».	«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». <i>Народные подвижные игры:</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-

«Догони свою пару», «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».				рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».
--	--	--	--	---

Игры с элементами спорта

<i>Городки.</i>	<i>Баскетбол</i>	<i>Бадминтон.</i>	<i>Футбол.</i>	<i>Хоккей.</i>
Знать до5 фигур. Бросать биты сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь	Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

самостоятельно строить фигуры.	и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.	воспитателем.		
-----------------------------------	--	---------------	--	--

Промежуточные результаты освоения Программы (7 года)

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

Бег:

- сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;
- пробежать 10 м. с наименьшим числом шагов;
- бегать непрерывно до 2-3 мин;
- пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;
- пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

Прыжки:

- прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;
- пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;
- прыгать через большой обруч, как через скакалку;
- запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;
- прыжки в длину с места, с разбега.

Спортивные упражнения:

- скользить на ногах с невысокой горки;
- пройти на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2-3 км в спокойном темпе;
- спуститься с горки на лыжах в низкой и высокой стойке, уметь тормозить;
- сохранять правильную позу и равновесие при катании на коньках (на снегу, на льду), разбегаться и скользить на двух ногах, делать повороты в движении, уметь тормозить;
- управлять велосипедом одной рукой; кататься на самокате.

Спортивные игры:

- городки;
- волейбол;
- баскетбол;
- футбол;
- хоккей;

- бадминтон;
- настольный теннис.

Система оценки результатов освоения программы.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей (мониторинг).

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках *педагогической диагностики* (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Педагогическая диагностика проводится путём **аутентичной оценки**, которая строится на следующих принципах:

- анализ реального поведения ребёнка в естественной среде посредством прямого наблюдения
- аутентичную оценку даёт педагог, который проводит с ребёнком много времени и наблюдает его в различных ситуациях
- аутентичная оценка максимально структурирована
- результаты аутентичной оценки понятны родителям

Инструментарий для педагогической диагностики – *карты наблюдений детского развития*, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Образовательная деятельность ДООУ в области Физическое развитие.

Основные цели задачи

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.

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

См. планирование: Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы». Старшая группа.

Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы». Подготовительная к школе группа.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде

непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность:

- Младшим дошкольникам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
- В среднем дошкольном возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

- *Образовательная деятельность при проведении режимных моментов*

физическое развитие: 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.

- *Самостоятельная деятельность детей*

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);

- *Организованная образовательная деятельность*

- Непосредственно образовательная деятельность: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования).
- Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.

- Подвижные игры.
- Физкультминутки; динамические паузы, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок.
- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.
- Спортивные игры и упражнения.
- Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья.
- Игровые беседы с элементами движений.
- Закаливающие процедуры.
- Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.
- Двигательная активность в течение дня.
- Тренировки в основных видах движений.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, и другие).

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- 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 в свободной игре.

Каждому виду деятельности соответствуют **формы** работы с детьми:

Виды деятельности	Формы работы
1.игровая	игровые ситуации, игры с правилами (подвижные, народные), самодеятельные игры (сюжетные, сюжетно-ролевые).
2.коммуникативная	Беседы, игры с правилами, ситуативные разговоры, сюжетные игры, игры-тренинги.
3.познавательно-исследовательская	наблюдения, экскурсии, решение проблемных ситуаций, познавательно-исследовательские проекты.
4.восприятие художественной литературы и фольклора	Разучивание к играм и забавам.
5.самообслуживание и элементарный труд	поручения (в т.ч. и подгрупповые), практико-ориентированные индивидуальные и подгрупповые проекты

6.двигательная	утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами, народные подвижные игры, игровые упражнения, двигательные паузы, спортивные пробежки, соревнования и праздники, эстафеты, физкультурные минутки, занятия в спортивном зале.
----------------	--

С учётом особенностей социализации дошкольников и механизмов освоения социокультурного опыта можно выделить следующие **группы методов** реализации Программы:

методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;

методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;

методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности.

Группа методов	Основные методы
методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности	– поощрение – одобрение, похвала, награждение подарком, эмоциональная поддержка, проявление особого доверия, восхищения, повышенного внимания и заботы; – наказание – замечание, предупреждение, порицание, индивидуальный разговор, временное ограничение

	определённых прав или развлечений; – образовательная ситуация; – игры; – соревнования; – состязания.
методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности	– приучение к положительным формам общественного поведения; – упражнение; – образовательные ситуации (общих дел, взаимопомощи, взаимодействия с младшими по возрасту детьми, проявления уважения к старшим).
методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности	– рассказ взрослого; – пояснение и разъяснение; – беседа; – обсуждение; – рассматривание и обсуждение; – наблюдение.

2.3 Содержание инклюзивного образования

Организация инклюзивной практики строится на следующих принципах:

- *принцип индивидуального подхода* предполагает всестороннее изучение воспитанников и разработку соответствующих мер педагогического воздействия с учетом выявленных особенностей (выбор форм, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого ребенка);
- *принцип поддержки самостоятельной активности ребенка* (индивидуализации). Важным условием успешности инклюзивного образования является обеспечение условий для самостоятельной активности ребенка. Реализация этого принципа решает задачу формирования социально активной личности, которая является субъектом своего развития, а не пассивным потребителем социальных услуг;
- *принцип социального взаимодействия* предполагает создание условий для понимания и принятия друг другом всех участников образовательного процесса с целью достижения плодотворного взаимодействия на гуманистической основе. Инклюзия — это активное включение детей, родителей и специалистов в совместную деятельность как учебную, так и социальную для создания инклюзивного сообщества как модели реального социума;
- *принцип междисциплинарного подхода*. Разнообразие индивидуальных характеристик детей требует комплексного, междисциплинарного подхода к определению и разработке методов и средств воспитания и обучения. Специалисты (воспитатель, логопед, социальный педагог, психолог, дефектолог при участии старшего воспитателя), работающие в группе, регулярно проводят диагностику детей и в процессе обсуждения составляют образовательный план действий, направленный как на конкретного ребенка, так и на группу в целом;
- *принцип вариативности* в организации процессов обучения и воспитания. Включение в инклюзивную группу детей с различными особенностями в развитии предполагает наличие вариативной развивающей среды, т. е. необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, безбарьерной среды, вариативной методической базы обучения и воспитания и способность педагога использовать разнообразные методы и средства работы как по общей, так и специальной педагогике;
- *принцип партнерского взаимодействия с семьей*. Усилия педагогов будут эффективными, только если они

поддержаны родителями, понятны им и соответствуют потребностям семьи. Задача специалиста — установить доверительные партнерские отношения с родителями или близкими ребенка, внимательно относиться к запросу родителей, к тому, что, на их взгляд, важно и нужно в данный момент ребенку, договориться о совместных действиях, направленных на поддержку ребенка;

- *принцип динамического развития образовательной модели* детского сада. Модель детского сада может изменяться, включая новые структурные подразделения, специалистов, развивающие методы и средства.

Основная цель образовательного учреждения в процессе становления инклюзивной практики – обеспечение условий для совместного воспитания и образования нормально развивающихся детей и детей с ОВЗ, т.е. с разными образовательными потребностями.

В МКДОУ – Ордынский детский сад «Радуга» на начало 2017 – 2018 учебного года нет детей с ОВЗ.

2.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Среди культурных практик, используемых в МКДОУ «Радуга», выделяются практики *организованной образовательной деятельности* с детьми. Они могут быть разными по *форме*.

Формы организованной образовательной деятельности, используемые в ДОО.

формы организации	особенности
1.индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребёнка больших нервных затрат, может создавать эмоциональный дискомфорт, неэкономичность обучения, ограничение сотрудничества с другими детьми.
2.групповая	Группа делится на подгруппы; количество

(индивидуально-коллективная)	занимающихся может быть от 3 до 8 детей, в зависимости от возраста и уровня обученности детей. Основания для комплектации: общность интересов, личная симпатия, уровни развития. Педагогу необходимо обеспечить наилучшее взаимодействие детей в процессе обучения.
3.фронтальная	Работа со всей группой. Единое содержание деятельности. Достоинствами формы являются: чёткая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостаток: сложность в индивидуализации обучения.

В процессе *организованной образовательной деятельности*, так же, как и в процессе *образовательной деятельности в ходе режимных моментов* реализуются различные **виды деятельности**:

- *игровая*, включая игру с правилами и другие виды игры;
- *коммуникативная* (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
- *познавательно-исследовательская* (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними);
- *восприятие* художественной литературы и фольклора;
- *самообслуживание* и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице);
- *двигательная* (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы

Эти виды деятельности осуществляются в форме *инициативной деятельности*:

- сюжетно-ролевые игры;
- развивающие игры;
- игры со словами;
- самостоятельная деятельность в спортивном уголке;
- самостоятельная двигательная деятельность по выбору детей.

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд *общих требований*:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.6 Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников ДОО.

Цель взаимодействия ДОО с семьёй:

Оказание помощи семье и установление партнерских отношений с родителями в процессе воспитания, развития и обучения детей раннего и дошкольного возраста в условиях детского сада и семьи; **создание единого образовательного пространства «детский сад - семья».**

Условия успешного взаимодействия детского сада с семьёй:

- Партнерство родителей и педагогов в воспитании и обучении детей.
- Единство в понимании педагогами и родителями целей и задач воспитания и обучения.
- Позитивное безусловное принятие другого человека.
- Гуманное отношение к детям (уважение, доверие и помощь ребенку как со стороны педагогов, так и со стороны родителей).
- Открытость детского сада для родителей.
- Предоставление родителям возможности делать выбор и принимать решения: право выбора своей роли в образовании своего ребенка.
- Максимальное использование воспитательных возможностей коллектива и семьи в совместной работе с детьми.
- Мониторинг взаимодействия семьи и детского сада. Одной из важнейших задач ФГОС ДО является обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

В соответствии с этим **основными направлениями взаимодействия МКДОУ – Ордынский детский сад «Радуга» с родителями воспитанников стали:**

1. Изучение особенностей семейного воспитания и детско-родительских отношений
2. Информирование родителей
3. Психолого-педагогическая поддержка семьи и повышение компетентности в вопросах образования детей.
4. Вовлечение родителей в педагогический процесс дошкольного учреждения.

Общими формами реализации данных направлений стали:

- информирование родителей о содержании деятельности ДОО по развитию речи детей, их достижениях и интересах путем размещения информации на сайте ДОО, стендах, в процессе ежедневного общения и в ходе коллективных мероприятий.
- изучение и анализ детско-родительских отношений и уровня педагогической компетентности родителей путём анкетирования, опросов, наблюдения.
- «Школа для родителей» для повышения уровня компетентности в вопросах образования детей.
- привлечение родителей к участию в подготовке и проведении детских досугов и праздников (разработка идей, подготовка атрибутов, ролевое участие), к совместным мероприятиям по благоустройству и созданию условий в группе и на участке.
- беседы с целью выработки единой системы целей воспитания и требований в ДОО и семье.
- открытые мероприятия, дни открытых дверей.
- консультативные часы для родителей по вопросам предупреждения использования методов воспитания, унижающих достоинство ребёнка.
- посещение спортивных учреждений при участии родителей (стадион, спортивный зал).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

В МКДОУ – Ордынском детском саду «Радуга» создана материально-техническая база для жизнеобеспечения и развития детей, ведется систематически работа по созданию предметно-развивающей среды.

В ДОУ имеется физкультурный зал, спортивная площадка на улице, участки для прогулок детей.

Общая площадь помещений, в которых осуществляется образовательная деятельность (групповые) -250,3 кв.м./ на одного воспитанника 2,5 кв.м (спортивный зал 87,1 кв.м.).

Наименование	Оснащение
Физкультурный зал	Музыкальный центр , спортивное оборудование : спортивный комплекс « Геркулес», « Шведская стенка» , спортивный комплекс « Юниор», детские тренажеры баскетбольная стойка. спортивный инвентарь, и инвентарь, предназначенный для проведения оздоровительных мероприятий с детьми (корректирующие дорожки, прыгающие мячи, педальные каталки и т.д.)

3.2. Обеспеченность Программы методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Программа «От рождения до школы» обеспечена учебно-методическим комплектом, работа над совершенствованием которого постоянно ведется авторским коллективом программы.

В комплект входят:

- примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»;
- комплексно-тематическое планирование;
- пособия по управлению и организации работы в дошкольной организации;
- пособия по инклюзивному образованию;
- методические пособия для педагогов по всем направлениям развития ребенка;
- наглядно-дидактические пособия;

- вариативные парциальные (авторские) программы;
- электронные образовательные ресурсы.

Учебно-методическое обеспечение Программы является постоянно развивающимся инструментом профессиональной деятельности.

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Область развития	программы	Технологии и методики
Физическое развитие и здоровье	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» редакторы- Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А. Васильева	«Нетрадиционные занятия физкультурой в Д.О.У.» Н.С.Голицина «Сценарии спортивных праздников» М.Ю.Картушина. «Физическая культура – дошкольникам» Н.А.Глазырина Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Голубева Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Старшая группа. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Степаненкова. Э. Я. Сборник подвижных игр

3.3 Особенности организации режима дня

В ДО необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне образовательной деятельности (в свободное время).

Ежедневно детьми проводится утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводятся физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15-20 мин	2 раза в неделю 20-25 мин	2 раза в неделю 25-30 мин	2 раза в неделю 30-35 мин

	б) на улице	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно-Оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-35 мин
	в) физкульт-минутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25-30 мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультмин-ки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
НОД по физическому развитию (2 в	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 н.

зале, 1 на улице)				
Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты; -аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: Артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей			

двигательная деятельность детей в течение дня	детей. Проводится под руководством воспитателя.			
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

3.4. Проектирование образовательной деятельности.

Образовательный процесс это совокупность образовательных областей, обеспечивающих разностороннее развитие детей с учетом их возрастных особенностей по основным направлениям - физкультурно-оздоровительное, художественно-эстетическое, познавательно-речевое, социально-личностное, в которых умело сочетаются следующие функции:

- воспитательная - развитие ценностных отношений (основ мировоззрения);
- образовательная (познавательная) - воспитание интереса к получению знаний, которые выступают в качестве средств, способствующих развитию новых качеств ребенка;
- развивающая - развитие познавательных и психических процессов;
- социализирующая - овладение детьми системой общественных отношений и социально приемлемого поведения;
- оздоровительно-профилактическая - привитие навыков ЗОЖ.

Структура организации образовательного процесса

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, гендерного подхода, социального заказа родителей, преемственности детского сада и школы.

При организации воспитательно-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 преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период — 2-3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

В Программе дано комплексно-тематическое планирование для каждой возрастной группы (Приложение 1), которое следует рассматривать как примерное.

При работе с детьми планируются формы организации образовательного процесса:

Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др. Используется стандартное и нестандартное оборудование.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности детей в соответствии с возрастом.

4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
20 минут	25 минут	До 30 минут

Максимально допустимый объем недельной образовательной деятельности детей в соответствии с возрастом.

4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
	6ч.15 мин.	8ч.30 мин.
	1-2раза/нед.	1-3раза/нед.

Учреждение функционирует в режиме 5-дневной недели с двумя выходными днями - суббота и воскресенье. В ДОУ функционирует 5 групп общеразвивающей направленности в режиме 10,5-часового пребывания.

Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательной области "Физическое развитие" входит в расписание непрерывной образовательной деятельности. Она реализуется как в обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, так и во всех видах деятельности и отражены в календарном планировании.

Образовательная область « Физическое развитие и здоровье»

	Структурные компоненты	Область реализации компонента	Наименование реализуемых программ, методик, технологий	Кол-во занятий в неделю/ часов			
				Мл. гр.	Ср. гр.	Ст. гр.	Подг. гр.
Обязательный минимум.	1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни 2.Физическая культура	Физкультурные занятия Организация режима дня Организация правильного питания Формирование культурно-гигиенических навыков	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» редакторы- Н.Е.Веракса,Т.С.Комарова,М.А.Васильева «Физическая культура в детском саду» Л.И.Пензулаева Нетрадиционные занятия физкультурой в Д.О.У.» Н.С.Голицина	3/ 45 мин	3/60 мин	3/75 мин	3/ 90 мин

			«Сценарии спортивных праздников» М.Ю.Картушина. «Физическая культура – дошкольникам» Н.А.Глазырина Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3- 7 лет				
Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Подвижные игры		Ежедневно			
		Гимнастика после дневного сна		ежедневно			
		Физкультминутки		ежедневно			
		Игровые упражнения на прогулке		ежедневно			
		Гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, игровой массаж		ежедневно			
		Физкультурный досуг		1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
		Спортивный праздник		2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
		Физические упражнения и игровые задания : с элементами логоритмики, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика		ежедневно			

Расписание организованной образовательной деятельности

	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа			
Пн.	Утренняя гимнастика 8.30	Утренняя гимнастика 8.40	Утренняя гимнастика 8.40	Утренняя гимнастика 8.40	Утренняя гимнастика 8.40	Утренняя гимнастика 8.50
	2. <i>Физическая культура</i> 10.10-10.30	3. <i>Физическая культура</i> 10.40-11.05	1. <i>Физическая культура</i> 9.30-10.00			
Ср.	Утренняя гимнастика 8.30	Утренняя гимнастика 8.40	Утренняя гимнастика 8.40	Утренняя гимнастика 8.40	Утренняя гимнастика 8.40	Утренняя гимнастика 8.50
	2. <i>Физическая культура</i> 10.00-10.20	3. <i>Физическая культура</i> 10.40-11.05				
Чт.	Утренняя гимнастика 8.30	Утренняя гимнастика 8.40	Утренняя гимнастика 8.40	Утренняя гимнастика 8.40	Утренняя гимнастика 8.40	Утренняя гимнастика 8.50
			1. <i>Физическая культура</i> 9.30-10.00			

3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

План проведения спортивных досугов и развлечений на 2017-2018 учебный год

№	группа	мероприятия	Месяц
1	средняя	«Здоровье дарит Айболит»	ноябрь
2	старшая, подготовительная	«Детская олимпиада»	ноябрь

3	старшая, подготовительная	«Весёлые санки»	январь
4	средняя	«Зимние забавы»	январь
5	средняя, старшая, подготовительная	«Мы с папой защитники»	февраль
6	старшая, подготовительная	«Зарница» (квест-игра)	май

3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды ДООУ.

При создании развивающей предметно-пространственной среды (РППС) дошкольная образовательная организация обеспечивает:

- реализацию образовательного потенциала пространства групповой комнаты, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей;
- необходимый объём двигательной активности детей, возможность совместной деятельности детей и взрослых;
- реализацию различных образовательных программ с учётом национально-культурных, климатических и других условий.

Принципы организации развивающей предметно-пространственной среды.

В соответствии с ФГОС ДО и общеобразовательной программой ДОО, развивающая предметно-пространственная среда создаётся педагогами для развития индивидуальности каждого ребёнка с учётом его возможностей, уровня активности и интересов. Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

- содержательно-насыщенной:** включать средства обучения, материалы, инвентарь, оборудование, которые позволяют обеспечить игровую. Познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей;
- трансформируемой:** обеспечивать возможность изменений в зависимости от образовательной ситуации;
- полифункциональной:** обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих в разных видах

- доступной:** обеспечивать свободный доступ воспитанников к играм, материалам, пособиям;
- безопасной:** все элементы РППС должны соответствовать требованиям надёжности и безопасности их использования, таким, как санитарно-эпидемиологические правила и правила пожарной безопасности;
- стабильной и динамичной** в сбалансированном сочетании традиционных и инновационных элементов, что позволит сделать образовательный процесс более интересным, формы работы с детьми более вариативными;

Предметное содержание РППС МКДОУ «Радуга» подразделяется на функциональные группы (модули), нацеленные на решение различных воспитательно-образовательных задач. Одним из базовых модулей является **ФМ «Физкультура» (см. Приложение 1)**

II. ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

2.1. Физкультурно-оздоровительное направление

Осуществляется в соответствии с нормами Сан ПиНа, через реализацию комплекса мероприятий разработанного педагогическим коллективом ДОУ и по программе «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеевой, Н.Л.Князевой, Р.Б. Стёркиной.

Цели и задачи:

- формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников;
- разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления детей в общеобразовательном учреждении исходя из особенностей их психофизического развития, региональных возможностей;
- разработка организационно - педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе;
- организация валеологической оценки образовательного процесса, условий обучения и воспитания;
- реализация образовательных программ, направленных на сохранение здоровья воспитанников, на обучение их здоровому образу жизни.

Направления работ:

1.Комплексная диагностика.

- а) Исследование состояния здоровья детей специалистами, выделение «группы риска», выявление функциональных нарушений:
 - осмотр детей специалистами детской поликлиники;
 - регулярный осмотр детей медперсоналом ДОУ. Определение группы здоровья;
 - диагностика речевых нарушений;
 - выявление нарушения двигательной активности, координации движений и т. д. в беседах с родителями и педагогами.

б) Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДОО с целью динамического наблюдения за их развитием; диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года.

в) Определение соответствия образовательной среды (материально - техническое обеспечение образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса) возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и развития:

-создание условий (своевременное оборудование физкультурного зала, приобретение атрибутов и пособий, наличие физуголков в группах);

-изучение новейшей литературы и написание перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий;

2. Организация физкультурно – оздоровительной работы.

а) Занятия по физкультуре всех типов:

- традиционные;
- тренировочные;
- занятия - соревнования;
- занятия интегрированные с другими видами деятельности;
- праздники и развлечения;
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОО.

б) Система эффективных закаливающих процедур:

- воздушное закаливание;
- хождение по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
- хождение босиком;
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

в) Активизация двигательного режима воспитанников:

- обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;

- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
- хождение босиком на занятиях физкультурой.

г) Использование оздоравливающих технологий на занятиях:

- самомассаж;
- пальчиковая и артикуляционная гимнастики, рекомендованные для использования в ДОУ;
- дыхательная и звуковая гимнастика
- подвижные игры;
- хождение по «дорожке здоровья», использование массажеров.

д) Профилактическая работа:

- постоянный контроль осанки;
- контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;
- подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- витаминотерапия;
- сбалансированное питание;
- вакцинация против гриппа;
- закаливание;
- употребление свежего чеснока и лука.

3. Консультативно - информационная работа.

а) С педагогами и персоналом:

- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий.

б) С родителями:

- активное участие родителей в физкультурно - оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана;
- оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
- организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ и медицинских работников;

в) С детьми:

- проведение занятий валеологического цикла, занятий с использованием элементов релаксации, аутотренинга, оздоравливающих технологий;
-оздоровительные, реабилитационные, санитарно-гигиенические профилактические мероприятия осуществляются медицинскими работниками, воспитателем и другим педагогическим персоналом, имеющим соответствующую подготовку.

4. Информационно-практическая работа.

-формирование ценностей здорового образа жизни
-формирование навыков безопасного поведения на улице, во дворе. На проезжей части, в общественном транспорте

План по сохранению и укреплению здоровья детей.

содержание	периодичность выполнения	ответственные	время
1. Оптимизация режима			
Организация жизни детей в адаптационный период (комфортный режим)	ежедневно	воспитатели, медсестра	в течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребёнка (с учётом особенностей)	ежегодно	медсестра	в течение года
2. Организация двигательного режима			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	инструктор по физвоспитанию	в течение года
Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели, медсестра	в течение года
Прогулки с включением игровых упражнений	ежедневно	воспитатели	в течение года
Музыкально-ритмические занятия	2 раза в неделю	музыкальный работник, воспитатели	в течение года
Спортивный досуг	1 раз в месяц	инструктор по физвоспитанию	в течение года
Гимнастика для глаз	во время занятий	воспитатель, медсестра	в течение года

Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	воспитатель, учитель-логопед	в течение года
3. Охрана психического здоровья			
Использование приёмов релаксации: минуты тишины, муз. паузы; сказкотерапия, игротерапия.	несколько раз в день	воспитатели, специалисты	в течение года
4. Профилактика заболеваемости			
Самомассаж	3-4 раза в день	воспитатели, медсестра	с октября по апрель
Дыхательная гимнастика в игровой форме	во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна	воспитатели, контроль медсестры	в течение года
Оздоровительные минутки	ежедневно	воспитатели, медсестры	в течение года
5. Оздоровление фитонцидами			
Чесочно-луковые закуски	перед обедом	медсестра	с октября по апрель
Ароматизация помещений (чеснок)	в течение дня ежедневно	помощники воспитателей, медсестры	с октября по апрель
6. Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка			
Прогулки на воздухе	ежедневно	воспитатели	в течение года
Воздушные ванны (облегчённая одежда – по сезону)	ежедневно	воспитатели	в течение года
Хождение босиком по траве	ежедневно	воспитатели	июнь-август
Хождение босиком по «дорожке здоровья»	ежедн. после дневного сна	воспитатели	в течение года
Игры с водой	во время прогулки, во время занятий	воспитатели, помощники воспитателя	июнь-август
7. Витаминотерапия			
Поливитамины, витаминные напитки (шиповник, лимон)	1-2 раза в неделю	медсестра	декабрь-февраль
С-витаминизация третьих блюд	ежедневно	медсестра	

Формы двигательной деятельности.

	Формы работы	Старшая группа	Подготовит. группа
1.	Подвижные игры во время приема детей (ежедневно).	7-10 мин.	10-12 мин.

2.	Утренняя стимулирующая коррекционная гимнастика (ежедневно).	8-10 мин	10-12 мин
3.	Физкультминутки (по необходимости)	2-3мин.	2-3мин.
4.	Релаксация (после занятий)	1-3	1-3
5.	Музыкально – ритмические движения (на музыкальных занятиях)	10-12	12-15
6.	Физкультурные занятия 2 в зале 1на улице	25	30
7.	Подвижные игры: -сюжетные; бессюжетные; игры-забавы;соревнования; эстафеты;аттракционы. (ежедневно не менее 2 игр)	по 8-10 минут	по 10 -12 минут
8.	Игровые упражнения: Зоркий глаз;ловкие прыгуны;подлезание; перелезание.(ежедневно по подгр.)	6-8минут	8-10 минут
9.	Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения; дыхательная гимнастика; игровой массаж (ежедневно)	7минут	8минут
10.	Физические упражнения и игровые задания: игры с элементами логоритмики; артикуляц.гимнастика;пальчиков. Гимнастика (ежедневно)	8-10минут	10-15минут
11.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	25-30 минут	40 минут
12.	Спортивный праздник (2 раза в год)	До 1 часа	До 1 часа
13.	Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня		

Схема оздоровительных мероприятий в Ордынском детском саду «Радуга» для часто болеющих детей.

1.Диетотерапия:

-правильная кулинарная обработка.

2. Строгое соблюдение режима дня:

-отработка четырех сезонных режимов дня;

-полноценный дневной сон;

-прогулка на свежем воздухе в любую погоду;

-уменьшение продолжительности учебного процесса.

3. Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима.

-влажная уборка помещений;

-проветривание.

4. Индивидуальный подход к ребенку с учетом:

- особенности раннего периода развития;
- выявленной патологии педиатром и другими специалистами;
- влияние факторов, способствующих частым заболеваниям ребенка.

5. Физическая культура:

с элементами

- лечебной физкультуры;
- дыхательная гимнастика;
- лечебных комплексов по каждой системе;
- утренняя гимнастика;
- занятия на улице с элементами подвижных игр.

6. Массаж:

- точечный самомассаж
- массажа ушей, кистей рук, стоп.

7. Основы закаливающих мероприятий:

- соответствующая одежда для улицы;
- длительное пребывание на свежем воздухе;
- активные физические упражнения и игры на улице;
- хождение босиком (летом на улице, в групповых помещениях).

8. Профилактика:

- нарушений осанки;
- нарушений зрения.

9. Развитие моторики.

Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий внешней среды (постоянно).

1.Щадящий индивидуальный режим (постоянно).

2.Рациональное питание с обогащением пищи витаминами. Прием поливитаминов (А, В, С), фитонцидов (лук, чеснок).

3.Физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода и по показаниям щадящее. Использование элементов дыхательной гимнастики при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, физических упражнений после дневного сна.

Обязательно включать физическое упражнение с произношением звуков и слогов на вдохе и выдохе, дыхание носом - вдох и выдох, отдельное дыхание каждой ноздрей и др. (постоянно).

4.Закаливание - обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, достаточное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1.Особенности организации режима дня

В ДОУ необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне образовательной деятельности (в свободное время).

Ежедневно детьми проводится утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводятся физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15-20 мин	2 раза в неделю 20-25 мин	2 раза в неделю 25-30 мин	2 раза в неделю 30-35 мин
	б) на улице	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно-Оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-35 мин
	в) физкульт-минутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25-30 мин	1 раз в месяц 40 мин

	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультмин-ки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.

Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
НОД по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 н.
Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты; -аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: Артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -зрительная	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.

гимнастика.				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

Приложение 1**Паспорт функционального модуля «Физкультура»****Оснащенность физкультурного зала**

№	Пособия и оборудования	Количество	Примечание
1	Стенка гимнастическая 3 пролета	1	
2	Шведская стенка	1	
3	Лестница пластмассовая с зацепами	2	
4	Доска гладкая с зацепами	1	
5	Дуга большая высота - 70см.	2	
6	Дуга малая высота 50 см	2	
7	Скамейка гимнастическая 3 метра	1	
8	Скамейка гимнастическая 2,5 метра	1	
9	Скамейка гимнастическая 2 метра	1	
10	Баскетбольная стойка с колесами	1	
11	Корзина для мячей большая	2	
12	Корзина тряпичная для мячей маленькая	1	
13	Ящик фанерный для пособий	1	
14	Лестница веревочная деревянная	1	

15	Кольца гимнастические	1	
16	Канат	1	
17	Сетка волейбольная со стойками	1	
18	Велотренажер детский	1	
19	Беговая дорожка детская	1	
20	Батут с держателем d=82cm, h=20cm.	1	
21	Мат поролоновый большой	2	
22	Веревка 5метров диаметр- 3см	1	
23	Мат поролоновый маленький	4	
24	Скакалка короткая длина - 120см	20	
25	Палка гимнастическая деревянная длина- 750см	14	
26	Обруч малый диаметр - 50 см	5	
27	Обруч большой диаметр- 70 -90см	8	
28	Кубик пластмассовый малый	15	

29	Кубик пластмассовый большой	15	
30	Платочек 20/20см	20	
31	Педальная каталка с ручками	2	
32	Тактильная дорожка «змейка» 8 элементов	2	

33	Ребристая дорожка со следами (5 следов)	1	
34	Кольцеброс с 4 кольцами	2	
35	Конус	10	
36	Мяч резиновый малый диаметр - 7,5см	18	
37	Мяч резиновый средний диаметр - 15см	14	
38	Мяч резиновый большой диаметр - 20 -25 см	20	
39	Мяч баскетбольный	4	
40	Мяч футбольный	2	
41	Лента гимнастическая двойная	18	
42	Лента короткая разноцветная с кольцом	20	
43	Мешочек с песком	16	
44	Кегля пластмассовая	30	
45	Мягкий модуль «Колесо»	1	
46	<i>Мягкие модули 9 элементов</i>	1	
47	Горка деревянная детская	1	
48	Ракетки для бадминтона	14	
49	Санки	2	
50	Лыжи пластиковые с палками детские	4	
51	Флажки	40	
52	Шагайка с цифрами от 0 до 10	1	

Библиотечно-информационные ресурсы		
1.	Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателя дет. сада. – М. : Просвещение, 1978.	1
2.	Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя детского сада. : - М. : Просвещение, 1983.	1
5.	КАРТУШИНА М.Ю. Быть здоровыми хотим Творческий центр Москва 2004	1
9.	Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1973.	1
10.	Осокина Т.И., Тимофеева Л.С., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на свежем воздухе. – М.: Просвещение, 1983.	1
11.	ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.:Просвещение,1983.	1
12.	ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.:Просвещение,1986.	1
13.	ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. –	1

	М.:Просвещение,1988.	
14.	ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.	1
15.	Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ: Из опыта работы. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.	
16.	Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986.	1
17.	Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на свежем воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983.	1
19.	Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении. – М.: Просвещение, 1984.	1