

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

г. Абакан «Детский сад «Варенька»

Согласовано:
Педагогическим советом
протокол № 1
от «31» августа 2018г.

Согласовано:
с Советом родителей
протокол № 1
от «31» августа 2018г.

Утверждено:
Заведующим
МБДОУ «Д/с «Варенька»
приказ № 30 от 31.08.2018г.



Рабочая программа по физическому развитию детей (с 3-х до 7-ми лет) (разработана с учетом ФГОС) на 2018-2019 уч. г.

Составители:

Исаева Анастасия Эдуардовна,
инструктор по физической культуре,
Султреков Владислав Геннадьевич,
инструктор по физической культуре

Абакан, 2018

Оглавление:

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	5
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.4. Возрастные особенности детей третьего года жизни.	7
1.4.1. Возрастные особенности детей четвертого года жизни.	9
1.5. Возрастные особенности детей пятого года жизни.	10
1.6. Возрастные особенности детей шестого года жизни.	11
1.7. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)	12
1.8. Климатические условия и работа ДОУ	14

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие»	15
2.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»	17
2.3. Сетевое взаимодействие и взаимодействие с семьей	29

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации рабочей Программы	31
3.1.1. Материально-техническое обеспечение Программы	31
3.2. Организация образовательного процесса	32
3.2.1. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	33
3.2.2. Примерный режим дня	34
3.3. Методическое обеспечение Программы	39

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в соответствии с Основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного учреждения «Детский сад «Варенька»). Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года).

Программа разработана на основе Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой- 4-е изд., перераб.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017г.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и образовательных задач по физическому развитию ребенка. Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Рабочая программа состоит из двух частей:

Обязательная часть, которая включает организацию режима пребывания детей в ДОУ; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы (целевые

ориентеры); диагностику достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, которая определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы – разностороннее, полноценное развитие ребенка, формирование у него универсальных, в том числе творческих, способностей до уровня, соответствующего возрастным возможностям и требованиям современного общества. Одним из разделов отражающих основные направления в развитии дошкольника является и физическое развитие.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Оздоровительные задачи:

-охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

-помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

-способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

-формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

-формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

-воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии ребёнка.

Основные принципы построения и реализации Программы:

-сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

-соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);

-обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

-строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, 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 детей 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, где основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка

обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

1.4. Возрастные особенности детей третьего года жизни

Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста. Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. При проведении упражнений учитываются, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по

своей структуре. Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

1.4.1. Возрастные особенности детей четвертого года жизни

Детям исполнилось четыре года. Они перешли в среднюю группу. Физическая культура оказывает существенное влияние на развитие младшего дошкольника. Занятия физической культурой формируют умение управлять движениями, которые не только обеспечивают ребенку физическое развитие, но и организуют его познавательную деятельность. Овладение движениями связано с интересом к действиям с какими-то предметами или с удовлетворением потребности в познании, общении, мышечном напряжении. Если движения, используемые ребенком, приводят к достижению желаемого результата, то они закрепляются.

Дети среднего дошкольного возраста характеризуются большой двигательной активностью, нередко носящей хаотичный характер и связанной с функциональным удовольствием от выполнения разнообразных доступных ребенку движений и эмоционально положительным контактом со взрослым. В этом возрасте интенсивно развиваются ходьба и бег. Ввиду частого их использования быстро формируется двигательный навык.

Важно, чтобы дошкольники овладевали правильным выполнением тех элементов двигательного действия, которые оказывают существенное влияние на состояние и функционирование различных органов и систем. Необходимо приучать детей ходить и бегать мягко, легко, не топая, прыгать, мягко приземляясь. Дошкольники овладевают прыжками, бросанием, лазаньем; ценным являются упражнения на развитие функций равновесия. Все эти движения вовлекают в работу большое количество мышечных групп, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. По мере овладения данными двигательными действиями увеличивается скорость их осуществления, происходит их автоматизация, и выполнение основных движений вызывает у детей положительные эмоции.

Дети этого возраста с интересом относятся к знакомым движениям, так у них наступает удовлетворение от умелости, свободы, самостоятельности, повышается активность. Постепенно эти же движения с небольшим варьированием можно включать в другие образы, что позволяет закрепить правильное выполнение и поддержать интерес к упражнениям. Приучение дошкольников к выполнению движений по слову происходит успешно при использовании игровой мотивации.

Данный возраст является благоприятным для развития гибкости. Увеличивается физическая сила, укрепляется кисть и пальцы рук, развивается координация движений, ориентировка в пространстве, глазомер. В результате тренировки дети приобретают способность регулировать направление полета и силу отталкивания мяча. Ловля предметов еще затруднительна для многих детей. В метании еще недостаточна слитность замаха и броска. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей в темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается работоспособность.

1.5. Возрастные особенности детей пятого года жизни

Детям исполнилось 5 лет. Они перешли в старшую группу. Возраст 5 лет – период стремительного роста ребенка. Влияние на рост оказывает гипофиз. При этом наиболее быстро растут нижние конечности. Гормоны щитовидной железы стимулируют подвижность ребенка, что усиливает процессы расходования питательных веществ. Интенсивно протекает окостенение скелета. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен. С усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у ребенка совершенствуются мышечные движения. На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе и беге, в прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков, и качество их улучшает. Продолжается увеличение массы сердца, но его мышцы еще слабы, и потому существует

опасность перегрузки сердца работой. В этом возрасте у ребенка улучшается состав крови, растет количество красных клеток и повышается содержание гемоглобина. Это говорит о том, что в организме ребенка увеличивается газообмен. Значит, повышается его жизнеспособность и работоспособность. К 6 годам значительно увеличивается жизненная емкость легких. Как в анатомическом, так и в физиологическом плане продолжает развиваться нервная система.

Данный период проходит под знаком интенсивного развития игровой деятельности, содержание и формы которой существенно обогащаются и усложняются. Наряду с этим в жизни детей все шире начинают входить элементы труда и учения. Благодаря развитию и возникновению элементов этих новых видов деятельности у дошкольников интенсивно формируется произвольность в ее разнообразных проявлениях. По мере формирования произвольности возрастает творческий потенциал его деятельности.

Продолжается работа по творческому освоению детьми более сложных форм двигательной активности, которые предполагают повышенный уровень произвольности движений по сравнению с предшествующей возрастной группой. Решение соответствующих двигательных задач также требует от ребенка двигательной находчивости, а в ряде случаев – двигательной импровизации.

Приоритетной становится организация совместной деятельности детей по решению различных двигательных проблем. Учитывая накопленный ребенком опыт игровой деятельности, особое внимание уделяют дальнейшему развитию выразительности детских движений, в том числе – их символической функции. Развитие игры и художественного творчества создает почву для формирования у воспитанников старшей группы способности к конструированию и передаче через движение относительно сложных эстетических образов. Все это способствует возникновению у детей отчетливо выраженного интереса к собственным двигательным возможностям и стремления к их проявлению.

1.6. Возрастные особенности детей шестого года жизни

Детям исполнилось шесть лет. Они перешли в подготовительную группу. У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости и силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Этому способствует развития крупной и мелкой моторики. Последние изменения неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Ребенок 6 лет способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия. В этом возрасте у детей происходит наибольший прирост показателей развития скоростных и координационных способностей, выносливости. Поэтому предоставляется широкая возможность использования игр соревновательного характера, предусматривающие соперничество, как на точность, так и на быстроту действия. Также появляется возможность включать в работу с детьми элементы аэробики, ритмической гимнастики, настольного тенниса, основанные на сочетании эмоциональной музыки и упражнений. Высокая потребность в движениях у детей 6-7 лет сохраняется. Двигательная активность становится все более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям.

Движения дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов, высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Дети подготовительной группы могут создавать условия для двигательной деятельности на физкультурных занятиях и в повседневной жизни, организовать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний им становится доступным проведение утренней гимнастики, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры. В 6-летнем возрасте отчетливо проявляется умение выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа. У них формируется привычка двигаться ритмично,

красиво, в соответствии с содержанием музыкального произведения менять характер ходьбы, бега и т.д.

1.7. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

Организованную образовательную деятельность по физической культуре осуществляется в восьми возрастных группах:

вторая младшая группа «Капельки»,

средние группы: «Золотые рыбки», «Дельфинектер», «Золотой ключик»

старшие группы: «Лукоморье», «Цветик-Семицветик»

подготовительная группа: «Морские звезды», «Гуси-лебеди», «Жемчужинки», «Сказка», «Теремок».

Продолжительность организованной образовательной деятельности по физической культуре по времени во всех возрастных группах спланирована с учетом требований действующего СанПиН 2.4.1.30 49 – 13

вторая младшая группа (3-4 года) – 15-20 минут;

средняя группа (4-5 лет) – 20-25 минут; у групп компенсирующей направленности- 15 минут,

старшая группа (5-6 лет) – 25-30 минут; у групп компенсирующей направленности- 20 минут,

подготовительная группа (6-7 лет) – 30-35 минут, у групп компенсирующей направленности- 20 минут.

Решение целей и задач программы осуществляется в ходе организации образовательного процесса в группе в условиях 12-ти часового пребывания детей, пять дней в неделю (понедельник - пятница) и в соответствии с Годовым календарным учебным графиком на учебный год, согласно которому:

- продолжительность учебного года составляет 34 недели;
- начало учебного года - 03.09.2018г., окончание учебного года - 31.05.2019г.;
- в течение учебного года предполагаются каникулы:

Каникулы	Срок начала и окончания каникул
Зимние	01.01.19 – 09.01.19 г.
Летние	31.05.19г. – 01.09.19г.

В конце учебного года предполагается специально отведенное время для проведения педагогической диагностики (без прекращения образовательного процесса):

- 11.05.19 – 31.05.19.

Во всех возрастных группах два раза в неделю проводится организованная образовательная деятельность по физической культуре в спортивном зале и игровой час на улице под руководством воспитателя. На каждом занятии детям предлагаются

двигательные навыки и умения для освоения примерной общеобразовательной программы. С детьми проводятся спортивные развлечения, соревнования, спортивные игры, праздники.

Совместно с медицинским работником прослеживается количество детей в группах здоровья. В каждой группе у воспитателя имеется и ведется паспорт здоровья на каждого воспитанника.

Индивидуальные маршруты по профилактике плоскостопия и ожирения у детей заведены на каждого ребенка, имеющего данные проблемы со здоровьем.

Два раза в учебный год (сентябрь и май месяц) осуществляется диагностика освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» с целью:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. оптимизации работы с группой детей.

Работа с родителями проводится согласно плану на учебный год:

- Посещение собраний в начале года.
- Анкетирование.
- Консультации.
- Совместное проведение спортивных мероприятий.

1.8. Климатические условия и работа ДОУ

При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона.

Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с периодами:

1. Осенне-весенний период (сентябрь – ноябрь, март – май)
2. Холодный период (декабрь – февраль)
3. Летний период (июнь-август).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие»

Физическое развитие реализуется через модули «Здоровье» и «Физическая культура»

Модуль «Здоровье» направлен на решение следующих задач:

- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ОВЗ);
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- создавать условия, способствующее правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.); оказывать помощь родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья детей.

Модуль «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

- овладевать основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребенка; развивать крупную и мелкую моторику;
- поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость и др.)

Данные задачи определяют содержание образовательной работы с детьми.

В целом содержание модуля «Здоровье» внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики рук, равновесия и координации движений, становлению ценностей здорового образа жизни, владению его элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В свою очередь, содержание модуля «Физическая культура» внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной и физкультурной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств; овладение подвижными играми с правилами; развитие способности к правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений, ходьбы, бега; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Содержание психолого – педагогической работы с детьми включает образовательные области: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Содержание данной Программы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого – педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

Образовательная область «Физическое развитие» интегрирует с другими образовательными областями

Виды интеграции образовательной области «Физическое развитие»	
По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
<p>«Социально – коммуникативное»</p> <p>«Безопасность» (формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём)</p> <p>«Коммуникация» (проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой)</p> <p>«Социализация» (создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр.,</p>	<p>«Художественно – эстетическое развитие» (привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения, использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий, рисование мелом разметки для подвижных игр).</p> <p>«Чтение художественной литературы» (игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;</p>

<p>побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.)</p> <p>«Труд» (участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования)</p> <p>«<i>Познавательное развитие</i>» (активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр и обсуждение книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни.)</p> <p>пользы закаливания и занятий физической культурой).</p>	<p>сюжетные физкультурные занятия на тему прочитанных сказок)</p> <p>«Музыка» (развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств)</p>
---	---

2.2 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области

«Физическое развитие» (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Модуль «Здоровье»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Способствовать развитию разнообразных видов движений. Обеспечить условия для развития у детей навыка ходьбы и свободного бега, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Обеспечить условия для развития совместной деятельности, обучения построению в колонну по одному, шеренгу, круг, нахождению своего места при построениях.
- Обеспечить условия для формирования навыка энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; правильного принятия исходного положение в прыжках в длину и высоту с места; метания мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Способствовать развитию умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Создать условия для продолжения обучения ловле мяча двумя руками одновременно.
- Создать условия для продолжения обучения хвату за перекладину во время лазанья; закрепления умения ползать.
- Способствовать обучению сохранения правильной осанки в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Способствовать развитию реакции на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх; самостоятельности и творчеству при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

- Способствовать развитию активности и творчества детей в процессе двигательной деятельности. Создание условий для организации игры с правилами; поощрения самостоятельных игр с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
- Способствовать развитию навыка лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений.
- Создать условия для введения в игры более сложных правил со сменой видов движений.
- Способствовать развитию у детей умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Модуль «Физическая культура» направлен на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формирование правильной осанки.
- Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег; согласовывая движения рук и ног. Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

- Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и др.)
- Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формирование умения и навыка правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Самостоятельное использование детьми физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Распределение содержания (вторая младшая группа)

Раздел содержит 70 занятий, по 2 занятия в неделю

Распределение программного материала сделано в нем на основании концентрического способа. По этому способу все виды основных движений дети должны разучивать и повторять в среднем на двух-трех занятиях подряд, а затем повторять их через некоторое время (1 – 2 месяца). Для правильного планирования необходимо учитывать следующее:

- необходимость всестороннего воздействия упражнений на организм детей;
- трудности усвоения упражнений;
- сочетание учебного материала, проходимого в одном квартале, с материалом последующего;
- длительность и характер учебных кварталов;
- время года, на которое приходится квартал.

Примерное соотношение основных движений на занятии (количество повторений)

Основные движения	1 квартал	2 квартал	3 квартал	всего
Ходьба	11	14	12	37
Бег	6	7	13	23

Мягкие прыжки	12	8	10	30
Повороты (в обе стороны)	14	11	21	47

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Создание условий для продолжения знакомства детей с частями тела и органами чувств человека.
- Способствовать формированию представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Создание условий для воспитания у детей потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Обеспечить условия для формирования представления о необходимых человеку веществах и витаминах.
- Способствовать расширению представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Создать условия для знакомства детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Способствовать развитию умения устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Способствовать формированию умения оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Создать условия для формирования представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
- Обеспечить условия для продолжения знакомства с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Модуль «Физическая культура» направлен на достижение цели формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формирование правильной осанки.
- Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег; согласовывая движения рук и ног. Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.
- Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формирование умения прыгать через короткую скакалку.
- Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и др.)
- Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.
- Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формирование умения и навыка правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитываю красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

- Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Самостоятельное использование детьми физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках

Распределение содержания (средняя группа)

Раздел содержит 70 занятий, по 2 занятия в неделю

Распределение программного материала сделано в нем на основании концентрического способа. По этому способу все виды основных движений дети должны разучивать и повторять в среднем на двух-трех занятиях подряд, а затем повторять их через некоторое время (1 – 2 месяца). Для правильного планирования необходимо учитывать следующее:

- необходимость всестороннего воздействия упражнений на организм детей;
- трудности усвоения упражнений;
- сочетание учебного материала, проходимого в одном квартале, с материалом последующего;
- длительность и характер учебных кварталов;
- время года, на которое приходится квартал.

Примерное соотношение основных движений на занятии (количество повторений)

Основные движения	1 квартал	2 квартал	3 квартал	Всего
Метание, работа с мячом	11	14	12	37
Упражнение в равновесии	6	7	13	23
Ползание, лазание	12	8	10	30
Прыжки	14	11	21	47

Модуль «Здоровье»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Создание условий для расширения представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
- Обеспечить акцентирование внимания детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

- Способствовать расширению представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Способствовать формированию представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Создать условия для расширения представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Способствовать формированию представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).
- Создание условий для воспитания сочувствия к болеющим.
- Способствовать формированию умения характеризовать свое самочувствие.
- Обеспечить условия для знакомства детей с возможностями здорового человека.
- Способствовать формированию у детей потребности в здоровом образе жизни; интереса к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Создание условий для знакомства с доступными сведениями из истории олимпийского движения; знакомства с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Модуль «Физическая культура»

направлен на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости.

- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
- Закрепление умения детей с лёгкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки с преодолением препятствий.
- Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствование умения выполнять прыжки 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.
- Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закрепление умения кататься на двухколёсном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнований, играми – эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развитие самостоятельности, творчества; формирование выразительности и грациозности движений.
- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Формирование привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддержание интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.
- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; 2 раза в год – физкультурных праздников длительностью до 1 часа.
- Создание условий для мотивации дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях во время физкультурных досугов и праздников.

Распределение содержания (старшая группа)

Программа предполагает проведение трех занятий в неделю (2 занятия проходят в зале, одно на свежем воздухе проводит воспитатель), продолжительность 25 минут.

Распределение программного материала сделано в нем на основании концентрического способа. По этому способу все виды основных движений дети должны разучивать и повторять в среднем на двух-трех занятиях подряд, а затем повторять их через некоторое время (1-2 месяца). Для правильного планирования необходимо учитывать следующее:

- необходимость всестороннего воздействия упражнений на организм детей;
- трудности усвоения упражнений;
- сочетание учебного материала, проходимого в одном квартале, с материалом последующего;
- длительность и характер учебных кварталов;
- время года, на которое приходится квартал.

Примерное соотношение основных движений на занятии (количество повторений)

Основные движения	1 квартал	2 квартал	3 квартал	Всего
Метание, работа с мячом	13	15	15	43
Упражнение в равновесии	11	6	16	33
Ползание, лазание	10	10	14	43
Прыжки	14	13	19	46

Модуль «Здоровье»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Способствовать расширению представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Обеспечить условия для формирования представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; формирования представления об активном отдыхе.
- Создать условия для расширения представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур; расширения представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Модуль «Физическая культура»

направлен на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании»

Развитие физических качеств.

Накопление и обогащение двигательного опыта

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закрепление умения удерживать заданный темп в ходьбе и беге.
- Совершенствование активных движений кисти руки при броске.
- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге, выполнять упражнения ритмично. В указанном воспитателем темпе.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Формирование навыка нахождения в статическом и динамическом равновесии. Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.
- Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе с играми с элементами соревнований), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).
- Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Способствовать формированию навыка в пролезании с пролёта на пролёт гимнастической стенке по диагонали.

Распределение содержания (подготовительная к школе группа)

Программа предполагает проведение трех занятий в неделю. Общее количество занятий – 105. Два занятия проходят в зале, одно - на свежем воздухе, которое проводит воспитатель.

Распределение программного материала сделано в нем на основании концентрического способа. По этому способу все виды основных движений дети должны разучивать и повторять в среднем на двух-трех занятиях подряд, а затем повторять их через некоторое время (1 – 2 месяца). Для правильного планирования необходимо учитывать следующее:

- необходимость всестороннего воздействия упражнений на организм детей;
- трудности усвоения упражнений;
- сочетание учебного материала, проходимого в одном квартале, с материалом последующего;
- длительность и характер учебных кварталов;
- время года, на которое приходится квартал.

Примерное соотношение основных движений на занятии (количество повторений)

Основные движения	1 квартал	2 квартал	3 квартал	Всего
Метание, работа с мячом	17	14	20	41
Упражнение в равновесии	5	8	7	20
Ползание, лазание	12	11	10	33
Прыжки	13	13	17	43

Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие» 3-4 лет

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Непосредственно образовательная деятельность		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	-Игровая беседа с элементами движений -Чтение - Игры	индивидуальная, подгрупповая, групповая
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	-Интегративная детская деятельность -Моменты радости	

Развитие физических качеств	-Утренняя гимнастика -Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно игрового и интегративного характера	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Экспериментирование -Моменты радости	
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	индивидуальная, подгрупповая, групповая
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		
Самостоятельная деятельность детей		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	индивидуальная, подгрупповая, групповая
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности -на прогулке - в ходе закаливающих процедур -во второй половине дня -подвижная игра	
Развитие физических качеств	Игры (подвижная, сюжетно-ролевая и др.)	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

4-5 лет

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Непосредственно образовательная деятельность		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	-Игровая беседа с элементами движений -Чтение - Игры -Интегративная детская деятельность -Моменты радости	индивидуальная, подгрупповая, групповая
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств	-Утренняя гимнастика -Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно игрового и интегративного характера	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Экспериментирование -Моменты радости	
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	индивидуальная, подгрупповая, групповая
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		

Самостоятельная деятельность детей		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	индивидуальная, подгрупповая, групповая
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности -на прогулке - в ходе закаливающих процедур -во второй половине дня -подвижная игра	
Развитие физических качеств	Игры (подвижная, сюжетно-ролевая и др.)	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

6-7 лет

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Непосредственно образовательная деятельность		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	-Беседа, рассказ -Чтение, рассматривание -Интегративная детская деятельность -Дидактическая игра -Сюжетно-ролевая игра	индивидуальная, подгрупповая, групповая
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	-Утренняя гимнастика - Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера - Контрольно-диагностическая деятельность - Спортивные и физкультурные досуги - Спортивные праздники	
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	-Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера -Проектная деятельность -Дидактическая игра, сюжетно-ролевая игра, подвижная игра (с элементами спортивных игр) -Спортивный и физкультурный досуги и праздники	
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	индивидуальная, подгрупповая, групповая
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		
Самостоятельная деятельность детей		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов,	индивидуальная, подгрупповая, групповая

	сюжетно-ролевая игра, дидактическая игра, театрализованная игра)	
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности -на прогулке - в ходе закаливающих процедур -во второй половине дня -подвижная игра	
Развитие физических качеств	-Подвижная игра - Двигательная активность (в т.ч. в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально двигательных импровизациях и др.)	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

2.3. Сетевое взаимодействие и взаимодействие с семьей

Сотрудничество с семьями (родителями) воспитанников, а также сетевое взаимодействие с другими организациями имеет важнейшее значение для физического развития детей. Родители обеспечивают своим детям необходимые жизненные условия, поэтому важно обращать их внимание на центральную роль движения в общем развитии детей. Родители могут участвовать в переоборудовании территории и помещений детского сада с целью создания лучших условий для двигательной активности; в спортивных событиях; выступать посредниками при налаживании контактов и партнерских отношений со спортивными объединениями, физкультурно-оздоровительными комплексами, иными местными учреждениями, располагающими необходимыми ресурсами; для участия в выездах с детьми на природу.

По расписанию, один раз в неделю ведется кружок для детей и родителей «Мягкая школа». Семейная Мягкая Школа Эллы Глушковой- это методика общего развития в виде системы игр для семей с детьми любого возраста и разных особенностей психического здоровья (агрессивность, неконтактность), разработанная на основе мягких искусств древних воинов и рассчитанная на раскрытие в человеке врожденной способности быть гибким, смелым, чутким и уметь адекватно выходить из любой сложной ситуации. Особенность методики заключается в особых физических, телесных упражнениях и играх, где ребенок не только развивает физические навыки, становясь более крепким, но и личностные качества: самостоятельность, психологическую гибкость, конструктивное взаимодействие с другими.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации рабочей программы

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОО содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОО функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

3.1.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям. В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Спорткомплекс из мягких модулей – 2 шт.
- Скамейки – 4 шт.
- Гимнастические стенки – 7 шт.
- Флажки разноцветные –100 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – 50 шт.
- Прыгающий мяч (д - 45 см) – 10 шт.
- Мяч футбольный –2 шт.
- Мяч баскетбольный – 2 шт.
- Мячи набивные (0,5 кг) – 2 шт.
- Баскетбольный щит с сеткой – 4 шт.
- Кегли – 10 шт.
- Обруч пластмассовый – 40 шт.
- Детские тренажеры – 5 шт. (велотренажеры, беговые дорожки)

- Батут – 2 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -5 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм –2 шт.
- Конус сигнальный – 6 шт.
- Дорожка деревянная – 2 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Самокаты – 4 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – 15 шт.
- Коврики – 3 шт.
- Ленты цветные – 30 шт.
- Скакалки – 50 шт.
- Гантели – 40 шт.
- Гимнастические палки - 40 шт.
- Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- Насос для мячей – 1 шт.
- Бадминтон (набор) – 6 шт.
- Корзины под инвентарь (сборные) – 2 шт.
- Кольца разного диаметра – 52 шт.
- Бубен – 2 шт.
- Разметочная фишка – 30 шт.
- Пирамидка разборная – 1 шт.
- Секундомер -1 шт.
- Свисток – 2 шт.
- Игра «Мини-гольф»- 12 шт.
- Велосипед – 5 шт.

3.2. Организация образовательного процесса

Создание условий Реализация программы предполагает прежде всего создание условий для удовлетворения потребности детей в активном движении.

Для дифференцированного стимулирования двигательной активности проводится систематическое наблюдение за поведением ребенка. Регулярные наблюдения позволяют вовремя увидеть и понять состояние ребенка, которое иногда он не может выразить словами. При подозрении на двигательные отклонения необходимо при согласии родителей обратиться к профессионалам для уточнения состояния ребенка и, возможно, необходимой специализированной помощи. Важно оценивать двигательные умения

ребенка, не сравнивая его с другими детьми, а акцентируя внимание на совершенствовании его собственных умений. Поддержки и положительной оценки заслуживают индивидуальные решения двигательных задач, старание и прогресс в качестве движений. Замечания и запреты допустимы лишь тогда, когда дети создают опасность для себя или других.

3.2.1. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Принцип со-конструкции.

Даже очень сложные двигательные навыки дети могут осваивать в эвристической форме. Это предполагает открытую постановку задач взрослыми. Например, детям предлагается добраться до предметов, закрепленных на различной высоте на разных пролетах шведской стенки. Таким образом формулируется открытое задание с разными степенями сложности, из которых ребенок сам выбирает то, что ему по силам: самостоятельно выбирает предмет, высоту подъема, способ и скорость подъема, действие с предметом (только прикоснуться или снять, спуститься с предметом или закрепить его выше/ниже). Взрослые, наблюдающие за безопасностью, не ограничивают детей в способах действий, напротив, поощряют поиск различных двигательных решений определенной задачи. При применении этого метода отпадают длинные вербальные объяснения, дисциплинарные указания, и каждый ребенок получает возможность переживания успеха.

Обеспечение безопасности. Требование максимальной безопасности должно быть приведено в соответствие с потребностями детей в стимулирующем окружении, в свободном выборе при организации их повседневной жизни и с их правом на самостоятельное проявление активности. Безопасность окружающей среды не должна достигаться сугубо за счет регламентирования поведения детей и ограничения их возможностей познания мира опытным путем. Практика убедительно доказывает необоснованность опасений того, что увеличение степени свободы в движении приводит к возрастанию количества несчастных случаев. Более того, наоборот: для ловких детей опасность несчастных случаев снижается. Тем не менее необходимо предпринять ряд мер для профилактики несчастных случаев и травм: тщательно продумать оборудование внутренних и внешних пространств детского сада; разделить зоны для движения и зоны для отдыха; проанализировать пути перемещения детей, предусмотреть ограждения и мягкие маты, защищающие ребенка, например, при падении с высоты; следить за исправностью мебели, игровых и спортивных снарядов; предусмотреть (совместно

с родителями) наличие подходящей одежды и обуви; договориться о правилах ношения украшений, лент для ключей и очков во время двигательной активности; ознакомить детей с возможными источниками опасности; вместе с детьми обсудить и выработать необходимые правила, вместе сделать и разместить таблички-напоминания; обеспечить детям подстраховку при выполнении трудных упражнений.

3.2.2. Примерный режим дня

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Следует стремиться к тому, чтобы приблизить режим дня к индивидуальным особенностям ребенка. В таблице приведены примерные режимы дня для различных возрастных групп. Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду. При выборе иной длительности пребывания ребенка дошкольная организация самостоятельно составляет режим дня. В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между их различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку. В теплое время года часть занятий можно проводить на участке во время прогулки. В середине занятий статического характера рекомендуется проводить физкультминутки. Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т. п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон.

Распорядок дня является примерным, его можно корректировать с учетом особенностей работы конкретного дошкольного учреждения (контингента детей, климата в регионе, наличия бассейна, времени года, длительности светового дня и т. п.). Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем позаботятся. Повышенное внимание надо уделять детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе, особенно в период адаптации к детскому саду.

Особенности организации режимных моментов

Создаются условия для полноценного дневного сна детей. Для этого в помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку, обеспечить постоянный приток свежего воздуха.

Кроме того, быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют полноценная двигательная активность в течение дня и спокойные тихие игры, снимающие перевозбуждение.

Физкультурно-оздоровительная работа.

Ведется постоянная работа 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 следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. 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, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Создать условия для развития у детей инициативы в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Способствовать проявлению у детей интереса к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты. При наличии соответствующих

условий можно обучать детей плаванию и гидроаэробике (в старшей и подготовительной группах).

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	На улице	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Для групп компенсирующей направленности:

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30
	На улице	1 раз в неделю 10-15	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-35
	Физкультминутки (в	3-5	3-5	3-5

	середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 25-40	1 раз в месяц 35
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 40 мин.	2 раза в год до 55 мин.	2 раза в год до 55 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Проектирование воспитательно-образовательного процесса. Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей. 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.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения. Одной теме следует уделять не менее одной недели.

Оптимальный период — 2–3 недели. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и ФГОС ДО квалифицированная коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ограниченными возможностями осуществляется в форме инклюзивного образования. В группе компенсирующей направленности «Гуси-Лебеди» пребывают 2 ребенка – инвалида с 4 группой здоровья. Для детей –инвалидов создаются условия в соответствии с планом реализации индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей детей. Учитывая рекомендации ТППК педагогами и специалистами МБДОУ «Д/с «Варенька» разработан комплекс психолого-педагогического сопровождения каждого ребенка, разработаны индивидуальные программы позволяющие осуществлять индивидуальный образовательный процесс.

3.3.Методическое обеспечение Программы

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой- 4-е изд., перераб.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017г.
2. М.А. Рунова Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез,2000. – 256 с.
3. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
4. Яковлева Л.Ф. Программа «Старт» Журнал «Дошкольное воспитание» № 1-12,1996, № 1-2, 1997.
5. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» (для детей от 3-7 лет).
6. Подольская Е.И. «Формы оздоровления 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок» - Волгоград: Учитель,2014.
7. Яковлева Л.В. Юдина, Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 1.»- ВЛАДОС,2014.
8. Яковлева Л.В. ,Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 3.»- ВЛАДОС,2014.
9. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет»- «Вентана-граф», 2015.
10. Байкалова Г.Ю., Моргачева В.А., Пересыпкина Т.М. «Реализация образовательной области «Физическое развитие»-Волгоградб Учитель,2015.
11. Глушкова Э. «Семейная Мягкая Школа»