

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Киселевского городского округа детский сад №3 «Умка» комбинированного
вида
(детский сад 3 «Умка»)

Принято
на педагогическом совете
«05» 08 2022года
Протокол № 1

Утверждено
и введено в действие приказом
Заведующего детским садом 3 «Умка»
№ 141 от «05» 08 2022 г.
С.А. Коваленко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2022-2023 год

(срок реализации 1 год)

Автор – составитель:
Брюханов Данил Сергеевич
инструктор по физической
культуре

Киселевский городской округ, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

I	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цели и задачи Рабочей программы	5
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	7
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики	12
1.2	Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 2-7 лет)	16
1.2.2	Планируемые результаты освоения Рабочей программы	19
II	Содержательный раздел программы	
2.1	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	29
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации основной образовательной программы дошкольного образования с учетом возрастных особенностей воспитанников.	39
2.3	Коррекционная работа	43
2.4	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.	44
2.5	Образовательная деятельность по сохранению, укреплению и развитию здоровья воспитанников	48
III	Организационный раздел	
3.1	Материально – техническое обеспечение Рабочей программы	62
3.2	Обеспечение методическими пособиями и средствами обучения	64
3.3	Режим дня	65
3.4	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	66
3.5	Особенности организации, развивающей предметно-	70

	пространственной среды	
	Приложение 1	73

I Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №3 Киселевского городского округа, разработана на основании Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» и в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №3 Киселевского городского округа.

Программа разработана на 2020 – 2021 учебный год.

Программа направлена на освоение образовательной области «физическая культура» детьми от 3-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1.1 Цели и задачи Программы

Целью Программы является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Задачи Программы:

Оздоровительные задачи – направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

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 сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы.

Образовательные задачи – предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психологических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи – направленные на 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:

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

- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и т.д);

- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.д).

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

В соответствии со Стандартом Рабочая программа построена на следующих принципах:

1. *Поддержка разнообразия детства.* Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

Принимая вызовы современного мира, рабочая программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самоценности детства* как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех

этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. *Личностно - развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. *Сотрудничество организации с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной рабочей программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Рабочая программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

7. *Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.* Рабочая программа предполагает, что Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

8. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за

развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии со Стандартом рабочая программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Рабочей программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Рабочей

программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Рабочей Программы.

Стандарт и Рабочая программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Рабочая программа оставляет за Организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных рабочих программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Рабочей программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

1.1.3 Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой). Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище. Знакомить с частями тела и органами чувств человека, и их функциональным назначением. Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья. Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

6-7 лет

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

Развитие физических качеств:

4-5 лет. Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет. Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

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

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

6-7 лет. Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта

(овладение основными движениями):

4-5 лет. Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет. Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

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

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет. Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

4-5 лет. Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет. Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет. Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.2. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (4 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (2 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышается уровень физических способностей, стимулируется участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость;

пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.2.2 Планируемые результаты освоения рабочей программы

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

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных). Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека. В узком значении – обозначает антропометрические и биометрические показатели: рост, масса тела,

окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника и др. В широком понимании в него включают и физические качества (быстрота, ловкость, глазомер, сила, выносливость).

Интегративное качество – это новое качество системы, которым обладает вся система в целом и не обладает ни один отдельно взятый элемент системы.

Интегративное качество "физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками" это качество физического развития ребенка, при котором сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

К средствам физического развития интегративного качества относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексy, массаж. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

К концу года ребенок 2-3 лет:

- подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.

- поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегают; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

К концу года ребенок 3-4 лет:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

К концу года ребенок 4 - 5 лет:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

К концу года ребенок 5 - 6 лет:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах

с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

К завершению дошкольного образования (7 – 8 лет):

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

II Содержательный раздел программы

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Основными специалистами в области «Физическое развитие» в группах компенсирующей направленности выступают *воспитатели, инструктор по физической культуре, учитель – логопед (в группах с ТНР)*, при условии, что остальные специалисты и родители (законные представители) подключаются к их работе. Решение задач этой области осуществляется в ходе режимных моментов, в игровой деятельности детей, во взаимодействии с родителями.

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

Образовательная область представлена следующими направлениями:

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- физическая культура.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе

закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость,

ловкость и др.

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

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

вести при ходьбе.

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.

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 развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Для детей с нарушением зрения и опорно – двигательного аппарата (сложный дефект) в работу по физической культуре включаются упражнения для глаз и на развитие координации движений

Упражнения для глаз.

Упражнения для зрительно-двигательной ориентации. Отводить глаза вправо, влево, не поворачивая головы из исходных положений стоя, сидя; поднимать глаза вверх, не поднимая головы, опускать вниз.

Упражнения для снятия зрительного утомления. Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, затем открыть на 3—5 с.

Быстро моргать глазами в течение 30—60 с. Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца (предмет, надетый на палец) и смотреть на него 3—5 с, опустить руку (предмет). Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно сгибая, приблизить палец к глазам (смотреть 3—5с).

Отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, снова смотреть на кончик носа. Смотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.

Упражнения на координацию движений в младшем дошкольном возрасте.

Упражнения для рук. Развернуть ладони горизонтально перед собой, соединить их вместе, выставлять поочередно и одновременно ладони внешней и внутренней стороной, прослеживая движения взором,

поднимать (поочередно и одновременно) руки вверх на уровне глаз, соединять ладони вместе, большими пальцами касаясь носа, следить глазами за движениями пальцев.

Упражнения для ног. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону, отводить ноги в стороны поочередно и одновременно из исходного положения сидя, лежа на спине, животе, не отрывая их от пола.

Упражнения для рук и ног.

Выполнять одновременно движения руками и ногами из однонаправленных исходных положений (правую руку и правую ногу выносить одновременно вправо, левую руку и левую ногу — влево и др.).

Упражнения на координацию старшем дошкольном возрасте.

Упражнения для рук. Поочередно сгибать пальцы, движения каждого пальца сопровождать глазами. Касаться большими пальцами всех пальцев, начиная с мизинца, при участии зрительного контроля и без него; отводить поочередно и одновременно руки в стороны, вперед, ставя ладони в разное исходное положение (горизонтально, вертикально, внешней и внутренней стороной).

Упражнения для ног. Касаться носком одной ноги пятки другой; пяткой ноги касаться носка, но выставлять поочередно ноги вперед, в сторону, назад.

Упражнения для рук и ног. Выполнять одновременные движения рук и ног из разнонаправленных исходных положений (правая рука вверх, левая нога в сторону; левая рука в сторону, правая нога вперед; правая рука вверх, левая нога назад, левая рука вверх, правая нога в сторону).

Упражнения для зрительно-двигательной ориентации. Совершать глазами движения в различных направлениях из разных исходных положений. Переводить взгляд с одного предмета на другой; фиксировать взглядом движения частей тела — рук (кисти, пальцы), ног (стопа, голень, колено); прослеживать взором перемещение движущихся предметов,

расположенных на уровне глаз.

Упражнения для снятия зрительного утомления. Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть 3—5 с на конец пальца, переводить взгляд на предмет на такое же время, повторяя несколько раз. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, смотреть на кончик носа (3—5 с), повторяя несколько раз. Смотреть вдаль 3—5 с.

Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения. Для тренировки центрального зрения исключается периферическое зрение: на глаза надеваются очки, изготовленные из бумаги в виде трубочки, вследствие чего ребенок видит только предметы, расположенные в поле центрального зрения, а для совершенствования периферического зрения

применяются очки, выключающие центральное зрение (в центр стекол очков устанавливается наклейка, вследствие чего ребенок видит только предметы, находящиеся вне поля центрального зрения).

Ходьба в обход ограниченного пространства. Бег в ограниченном пространстве. Выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов.

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации основной образовательной программы дошкольного образования с учетом возрастных особенностей воспитанников.

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Любые формы, способы, методы и средства реализации Программы должны осуществляться с учетом базовых принципов Стандарта, принципов и подходов Программы, то есть должны обеспечивать активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно - развивающий характер взаимодействия и общения и др.

Формы реализации Программы (организационные формы) — это внешнее выражение согласованной деятельности педагога и воспитанников, осуществляемой в определенном порядке и режиме. Они имеют социальную обусловленность, возникают и совершенствуются в связи с развитием дидактических систем.

Методы реализации Программы — это способ совместной деятельности педагога и воспитанников, в результате которой происходит передача знаний, а также умений и навыков.

Средства реализации Программы (средства обучения) — это материальные объекты и предметы естественной природы, а также искусственно созданные человеком, используемые в учебно-воспитательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента

деятельности педагога и учащихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития.

Образовательная область «Физическое развитие»

Образовательная область представлена следующими направлениями:

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- физическая культура.

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
<p>Физкультурно-оздоровительная работа</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Двигательная разминка</p> <p>Физкультминутка</p> <p>Оздоровительный бег</p> <p>Индивидуальная работа по развитию движений</p> <p>Прогулки-походы в лес</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Физкультурные занятия</p> <p>По физической культуре</p> <p>По плаванию</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Самостоятельная двигательная</p>	<p><i>Наглядно-зрительные</i></p> <p>Показ физических упражнений, использование наглядных пособий, Имитация, зрительные ориентиры</p> <p><i>Наглядно-слуховые</i></p> <p>Музыка, песни</p> <p><i>Тактильно-мышечные</i></p> <p>Непосредственная помощь воспитателя</p> <p><i>Словесный</i></p> <p>Объяснения, пояснения, указания</p> <p>Подача команд, распоряжений, сигналов</p> <p>Вопросы к детям</p> <p>Образный сюжетный рассказ, беседа</p> <p>Словесная инструкция</p>	<p>Гигиенические факторы</p> <p>Физические упражнения</p> <p>пляски, танцы</p> <p>Различные виды детской деятельности</p>

<p>деятельность</p> <p>Физкультурно-массовые занятия</p> <p>Неделя здоровья</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе и на воде</p> <p>Игры-соревнования между возрастными группами</p> <p>Спартакиада вне детского сада</p> <p>Дополнительные виды занятий</p> <p>Спортивные кружки</p> <p>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</p> <p>Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении</p> <p>Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях</p>	<p><i>Практический</i></p> <p>Повторение упражнений без изменения и с изменениями</p> <p>Проведение упражнений в игровой форме;</p> <p>Проведение упражнений в соревновательной форм</p> <p>Составление мини-энциклопедий, мини-книжек</p> <p>Составление паспортов здоровья</p>	
--	---	--

Здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

Медико-профилактические технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей;
- физического развития дошкольников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии:

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

2.3 Коррекционная работа

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; 	<p>Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДООУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса</p>
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДООУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.

<p>Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
<p>Оформление фотовыставок Выставки совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Дни и недели открытых дверей</p> <p style="text-align: center;">Конкурсы</p> <p style="text-align: center;">Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема.</p> <p>Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Советы специалистов</p> <p style="text-align: center;">Консультации</p> <p style="text-align: center;">Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

2.5 Образовательная деятельность по сохранению, укреплению и развитию здоровья воспитанников

Группа раннего возраста

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета.	<ul style="list-style-type: none"> • зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастика, точечный массаж, массаж ушной раковины и стопы, закаливание. • подвижные игры, работа в уголке психологической разгрузки; • сюжетно-ролевые игры (дом, день рождения, накорми куклу); • беседы Айболита 	Игровые действия, отражающие процессы умывания, одевания.	<ul style="list-style-type: none"> • практикум по освоению точечного массажа; • игровые тренинги по развивающим играм; • консультации и (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому у здоровью детей

Возрастная группа - II младшая

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно-образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
<ul style="list-style-type: none"> • коррекционные-развивающие занятия педагога-психолога и учителя-логопеда; • игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета; • игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Уроки чистоты»; • «Неделя 	<ul style="list-style-type: none"> • зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастики, гимнастика после сна; • точечный массаж, массаж ушной раковины и стопы, закаливание; • упражнения мозговой гимнастики; • упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П. Теннисон); • закаливание; 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке; • игровые действия, отражающие процессы умывания, одевания; • сюжетно-ролевые игры: («Дом», «Семья», «День рождения» и т.п.) 	<ul style="list-style-type: none"> • консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей; • участие родителей в спортивных соревнованиях, праздниках; • практикум с родителями и по освоению точечного

здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • артикуляционная гимнастика; • игры для снятия психо-мышечного эмоционального напряжения; • игры на развитие психических процессов (мышление, памяти, воображения, внимания); • беседы о ЗОЖ 		<p>массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровые тренинги по развивающим играм
-----------	--	--	---

Возрастная группа - средняя

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
<ul style="list-style-type: none"> • коррекционно-развивающие занятия педагога-психолога и учителя-логопеда; • игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета; • игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдоды 	<ul style="list-style-type: none"> • целевые экскурсии (например, в медицинский кабинет детсада); • зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки; • точечный массаж, массаж, ушной раковины и стопы; • упражнения мозговой гимнастики; • упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, 	<ul style="list-style-type: none"> • сюжетно-ролевые игры; • хороводные игры; • деятельность в центре физической активности; • дидактические игры о ЗОЖ. 	<ul style="list-style-type: none"> • практикум с родителями по овладению подвижными играми, по освоению различных видов массажа; • игровые тренинги по развивающим играм; • консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и

<p>ра», «Уроки чистоты» ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Неделя здоровья » 	<p>П. Деннисон);</p> <ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры; • коррекционная гимнастика; • игры для снятия психологическ ого и эмоциональног о напряжения; • работа в уголках психологическ ой разгрузки; • игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, воображения, внимания); • закаливание 		<p>психичес кому здоровью детей</p>
--	--	--	---

Возрастная группа - старшая

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно-образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
<ul style="list-style-type: none"> • коррекционно-развивающие занятия педагога-психолога и учителя-логопеда; • игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета; • игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдоды 	<ul style="list-style-type: none"> • зрительная, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки; • упражнения мозговой гимнастики; • упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П. Деннисон); • закаливание; • точечный массаж; • работа в уголках психологичес 	<ul style="list-style-type: none"> • релаксация ; • рефлексия своего эмоционального состояния; • деятельность в центрах физической активности; • сюжетно-ролевые игры. 	<ul style="list-style-type: none"> • практикум с родителями и по освоению различных видов массажа; • игровые тренинги по развивающим играм; • консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей.

<p>ра», «Уроки чистоты» ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • целевые экскурси и; • «Неделя здоровья » 	<p>кой разгрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • игры для снятия психологичес кого и эмоционально го напряжения; • игры на развитие психических процессов (мышление, памяти, воображения, внимания); • игры по формировани ю культурно- гигиенически х навыков; • сюжетно- ролевые игры («Дом», «День рождения») 		
---	--	--	--

Возрастная группа – подготовительная

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно-образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
<ul style="list-style-type: none"> • коррекционно-развивающие занятия педагога - психолога и учителя-логопеда; • игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета; • игры-занятия: «Уроки Айболит 	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастика: зрительная, пальчиковая, дыхательная, после сна, физкультминутки; • упражнения мозговой гимнастики; • упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П. Деннисон); • закаливание; • точечный массаж, массаж ушной раковины, стопы; • подвижные игры; 	<ul style="list-style-type: none"> • рефлексия своего эмоционального состояния; • релаксация в уголках психологической разгрузки; • настольно-печатные игры; • деятельность в центрах физической активности; • сюжетно-ролевые игры 	<ul style="list-style-type: none"> • практикум с родителями и по освоению различных видов гимнастик, массажа; • игровые тренинги по развивающим играм; • консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей

<p>а», «Уроки Мойдод ыра», «Уроки чистоты »»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • целевые экскурс ии»; • «Неделя здоровь я» 	<ul style="list-style-type: none"> • работа в уголках психологическ ой разгрузки; • игры для снятия психологическ ого и эмоциональног о напряжения; • игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, воображения, внимания); • игровые ситуации по формированию культурно- гигиенических навыков и этикета; • настольно- печатные игры по формированию этикета; • сюжетно- ролевые игры по формированию этикета; 		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none">• беседы о ЗОЖ;• целевые экскурсии (пиццблок, медкабинет).	
--	---	--

Система закаливающих мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Группа раннего возраста	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Воздушно-температурный режим	от +21 ⁰ С до + 19 ⁰ С	от +21 ⁰ С до + 19 ⁰ С	от +20 ⁰ С до + 18 ⁰ С	от +20 ⁰ С до + 18 ⁰ С	от +20 ⁰ С до + 18 ⁰ С
1.1	Одностороннее проветривание в присутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 1-2 ⁰ С.				
1.2	Сквозное проветривание в отсутствие детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 2-3 ⁰ С.				
2	Воздушные ванны					
2.1	Прием на свежем воздухе	В теплое время года (май-август).				
2.2	Утренняя гимнастика	В группе	В теплое время года – на участке, в холодное время года – в зале.			
2.3	Физкультурные занятия	В группе	Проводятся в физкультурно-оздоровительно-образовательном Центре «Солнечный круг»		Проводятся в физкультурно-оздоровительно-образовательном Центре «Солнечный круг», 1 на улице.	
2.4	Прогулка	В холодное время года не проводится при температуре				

	(утренняя, вечерняя)	ниже:
		-15 ⁰ С -15 ⁰ С -15 ⁰ С -20 ⁰ С -20 ⁰ С
2.5	Дневной сон	В теплое время года при открытых фрамугах.
2.6	Перед дневным сном	Раздевание, посещение туалета, корректирующая гимнастика, физические упражнения. В теплое время сон без маек.
2.7	После дневного сна	Гимнастика после сна
2.8	Ходение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре: от 20 ⁰ С, в холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.
3.	Гигиенические и водные процедуры	
3.1	Мытье рук, умывание	Ежедневно. Мытье рук – прохладной водой.
3.2	Полоскание рта после еды	Ежедневно, кипяченой водой комнатной температуры.
4.	Солнечные ванны	В теплое время года

Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, его эмоциональный настрой.

Формы и методы оздоровления детей

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • занятия в спортивных кружках; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • занятия по плаванию; • оздоровительный бег; • дозированная ходьба; • корректирующая гимнастика.
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытье рук; • контрастное обливание ног.
4.	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима;
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.

6.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-театральная деятельность; • хоровое пение.
7.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; • коррекция поведения; • релаксация.
9.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба босиком; • массаж; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; • полоскание зева.
10	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • курс лекций и бесед; • периодическая печать.

III Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение Рабочей программы

№	Наименование	Количество
1	Гимнастические скамейки	10
2	Конусы	10
3	Шведская стенка	4-пролета
4	Канат	2
5	Гимнастические маты	7
6	Гимнастические палки	30
7	Гантели	8
8	Кегли (комплект)	2
9	Скакалки	6
10	Ведро детские	2
11	Батут	2
12	Массажные дорожки (комплект)	2
13	Обручи	15
14	Фитбол мячи	2
15	Стойки (комплект)	2
16	Массажные мячи	5
17	Набивные мячи: - 0.5 килограмм; - 1 килограмм.	20 10
18	Велотренажер	2

19	Тренажер «Беговая дорожка»	2
20	Тренажер «Твистер»	1
21	Тренажер «гребной»	1
22	Тренажер «Пресс»	1
23	Балажир	2
24	Мячи 70 см	8
25	Мячи 20 см	13
26	Барьеры	8
27	Гимнастические бревна	2
28	Гимнастический мостик	1

Физкультурный зал

Совместная образовательная деятельность по физической культуре

Утренняя гимнастика

Физкультурные досуги

Спортивные праздники, развлечения Индивидуальная работа по развитию основных видов движений

Удовлетворение потребности детей в самовыражении

Частичное замещение прогулок в непогоду, мороз: организация двигательной активности детей

Консультативная работа с родителями и воспитателями

Совместные с родителями физкультурные праздники, досуги и развлечения

3.2 Обеспечение методическими пособиями и средствами обучения

Наименование	Автор
Основная образовательная программа дошкольного образования	Под редакцией Вераксы Н.Е. Васильева М.А
Парциальная программа «Морская звезда»	Под редакцией Рыбак М.В.

1. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду [Текст] / Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 2015. – 159 с.
2. Рыбак, М. В. Программа «Морская звезда» [Текст]: учеб.-метод. комплекс для проведения кружковых занятий с детьми ст. дошк. возраста в плавательном бассейне / М. В. Рыбак. – М.: ТЦ Сфера, 2012. –64 с.
3. Федорова, С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий [Текст] / С. Ю. Федорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2017. –96 с

3.3 Режим дня

Группы Дни недели	2 младшая группа «Бусинки»	2 младшая группа «солнышко»	Средняя группа «Пчелки»	Старшая группа Компенсирующей направленности «Божьи коровки»	Подготовительная группа Компенсирующей направленности «Фантазеры»	Подготовительная группа «Затейники»
Понедельник	10:00-10:15	10:20-10:35				
Вторник			10:00-10:20	10:25-10:50		10:55-11:25
Среда	10:00-10:15	10:20-10:35			10:40-11:10	
Четверг			10:00-10:20	10:25-10:50		
Пятница					09:00-09:30	09:30-10:00

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Физкультурные развлечения в детском саду — это всегда зрелищные и радостные события. Их всегда ждут, к ним готовятся и они надолго остаются в памяти у детей.

Игровые физкультурные занятия, развлекательные досуги и праздники наполнены веселыми, занимательными упражнениями, интересными спортивными номерами, встречами с любимыми героями, неожиданными сюрпризами. Они вызывают у детей интерес к двигательному материалу, дают возможность реализовать свой двигательный опыт, проявить двигательное творчество. Физкультурные праздники и досуги при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством воздействия на личность ребенка. Они способствуют развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность.

Физкультурные праздники и досуги, призваны веселить детей, доставлять им удовольствие и в тоже время они являются своеобразной формой показа достижений в различных видах движений, учат творческому использованию двигательного опыта в условиях коллективных действий.

Физкультурные праздники проводятся во всех возрастных группах детского сада. Содержание их может объединять увлекательный игровой сюжет, включающий в себя подвижные игры, игровые задания преимущественно спортивного характера, песни и стихи на спортивную тематику. Хорошо, когда физкультурные праздники и досуги сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память. Целью таких праздников является активное участие всего детского коллектива группы,

посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.

В программу включаются:

- физические упражнения,
- игры с элементами спорта и подвижные игры,
- спортивные упражнения,
- игры - эстафеты,
- занимательные викторины и загадки.

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения Программы положен примерный перечень событий (праздников), который обеспечивает:

- «проживание» ребенком содержания дошкольного образования во всех видах детской деятельности;
- социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;
- поддержание эмоционально - положительного настроения ребенка в течение всего периода освоения Программы;
- технологичность работы педагогов по реализации Программы (годовой ритм: подготовка к празднику – проведение праздника, подготовка к следующему празднику – проведение следующего праздника и т.д.);
- многообразие форм подготовки и проведения праздников;
- выполнение функции сплочения общественного и семейного дошкольного образования (включение в праздники и подготовку к ним родителей воспитанников);
- основу для разработки части основной образовательной программы дошкольного образования, формируемой участниками образовательного процесса, так как примерный календарь праздников может быть изменен, уточнен и (или) дополнен содержанием, отражающим: 1) видовое разнообразие учреждений (групп), наличие приоритетных направлений деятельности; 2) специфику социально-экономических, национально-

культурных, демографических, климатических и других условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

Ежегодные: новоселье; обживание группы.

Ежемесячные: спортивные развлечения; культурно-досуговые программы.

Еженедельные: «Утро радостных встреч»; «Театрально-концертный досуг»; «Встреча с прекрасным»; «Сейчас узнаем».

Ежедневные: «Встреча с книгой»; «Встреча с природой»; «Круг общения».

Праздники можно разделить на общественно государственные, региональные и посвящённые родному краю, городу.

1-11 Января Новый год.

23 Февраля – День защитников Отечества.

8 Марта – Международный женский день.

22 Марта – Всемирный день воды.

27 Марта – Всемирный день театра.

1 Апреля – День смеха.

7 Апреля – Всемирный день здоровья.

12 Апреля – Всемирный день авиации и космонавтики.

15 Апреля – Пасха.

1 Мая - Праздник Весны и Труда.

8 Мая – День Победы.

1 Июня – Международный день защиты детей.

12 Июня – День России.

17 Июня – День медицинского работника. День отца.

8 Июля - Международный день семьи.

30 Июля – Международный день дружбы.

5 Августа – Международный день светофора.

1 Сентября – День знаний.

13 Сентября – Осенины.

27 Сентября – День дошкольного работника.

- 1 Октября- Международный день пожилого человека.
- 4 Октября-Международный день учителя.
- 4 Ноября – День народного единства.
- 18 Ноября – День матери России.

Традиции Учреждения.

- Месячник безопасности (сентябрь)
- Неделя фольклорных праздников «Осеннины» (октябрь –ноябрь)
- День пожилого человека
- Акция: «Птичья столовая» (ноябрь – декабрь)
- Неделя зимних развлечений и игр (январь)
- Конкурс чтецов (март – май)
- Неделя театра
- Фольклорное развлечение «Встреча весны» (март – апрель)
- Неделя здоровья (апрель)
- Дни рождения детей во всех возрастных группах

Праздники внутри регионального и городского значения:

26 января – День рождения Кемеровской области.

Последнее воскресенье августа – День Шахтёра и День города

3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является создание мотивации, обучения и привитие навыков здорового образа жизни.

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа является правильно организованная предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательная предметно - развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной.

При проектировании предметно – пространственной среды, способствующей формированию ЗОЖ детей – дошкольников нужно учитывать следующие факторы:

индивидуальные социально- психологические особенности детей;

особенности их эмоционально- личностного развития;

индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности;

особенности физического развития и здоровья детей.

Предметно развивающая среда ДОУ соответствует содержанию образовательного процесса, отвечает интересам и потребностям детей, содействует всестороннему развитию, обеспечивает их психическое, физическое и эмоциональное благополучие.

Нестандартное оборудование позволяет внести элементы новизны, необычности. Яркий цвет спортивного инвентаря способствует повышению интереса детей к играм и упражнениям, придаёт необходимую эмоциональную окраску, стимулирует их двигательное творчество.

Нестандартное оборудование является многофункциональным, удовлетворяет принципу гибкого изолирования, позволяет учитывать половые и возрастные особенности детей.

Отвечает санитарно - гигиеническим, анатомо- физиологическим, психологическим и эстетическим требованиям и нормам.

Предметно-развивающая среда должна быть:

- 1.безопасным;
- 2.максимально эффективным;
- 3.удобным к применению;
- 4.компактным;
- 5.универсальным;
- 6.технологичным и простым в изготовлении;
- 7.эстетическим.

Очень часто родители сталкиваются с такой проблемой как плоскостопие ног у своих детей. И врачи рекомендуют носить ортопедическую обувь, правильную, с жестким задником, а также делать массаж стоп регулярно для профилактики. Детский массажный коврик — это прекрасное средство, которое можно сделать из бросового материала и регулярно заниматься с детьми профилактикой плоскостопия с удовольствием и в радость!

Представляю вашему вниманию оборудование, разработанное и применяемое в работе с детьми дошкольного возраста.

Массажные коврики и дорожки

Цель: развитие мышц нижних конечностей, координации, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы; развивать чувство равновесия; способствовать профилактике плоскостопия; массаж стоп и укрепление свода стоп; упражнять в ходьбе с правильным разворотом стопы.

**Система мониторинга достижения планируемых
результатов освоения Программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
	Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые навыки Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»

Уровни освоения Программы

Низкий

Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

Средний

Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп

движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

Высокий

Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

На каждого ребенка заводится индивидуальная карта, для каждой группы заполняется сводная таблица.

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96

7 лет	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84
-------	---------	------------	----------	---------

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики	25.0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	девочки			
6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
7 лет	мальчики	3.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2
	девочки			

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
----------------	------------	----------------	----------------	---------------

4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 – 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 – 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 – 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость.

Челночный бег 3×10

Цель: определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

Индивидуальная карточка

ФИО ребенка		Группа здоровья	
-------------	--	-----------------	--

Выполнение нормативов

год	Бег на скорость			Прыжки в дл. с места		Прыжки в дл. с раз		Бег на выносливость		Метание			
	10	20	30	нач.	кон	нач.	кон	нач.	Кон	пр.	лев	пр.	лев
3 — 4	/												
4 — 5		/											
5 — 6			/										
6 — 7			/										

Дополнительные сведения

Средняя группа

№	Ф.И. ребенка Дата рождения	Гр. Здоровья		Бег 20м 6,0-6,5		Прыжки в длину с места 70		Метание 3,5-5,5			Равновесие стойка на 1 ноге (секунды) 3,3-5,1		Приседание за 30 секунд 10-15		Средний бал	
				рез	балл	рез	Балл	правая	левая	балл	рез	балл	рез	балл		
1																
2																
Итого по группе																

Старшая группа

№	Ф.И. ребенка Дата рождения	Гр. здоровья		Бег на скорость 30 м 8,5-7,5		Прыжки в длину		Равновесие стойка на 1 ноге (сек) 7,0-11	Приседани я за 30сек 20	Прыжки в высоту с разбега 30-40	Метание на дальность 5-9	Средний бал
						Место 80	Разбег 100					
				рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	
1												

2																				
Итого по группе																				

Подготовительная группа

№	Ф.И. ребенка Дата рождения	Гр здоровья	Бег на скорость 7,5-6,5		Прыжки в длину с				Равновесие стойка на 1 ноге (сек) 40-60		Приседание за 30 секунд 20-25		Бросок 10 раз		Метание на дальность 6-12		Средний балл			
			рез	балл	Места 100		Разбега 180-190		рез	балл	рез	балл	рез	балл	пр. л	балл				
1																				
2																				
Итого по группе																				

