


**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №4 п.г.т.
Безенчук, муниципального района Безенчукский Самарской области,
структурное подразделение «детский сад «Ручеёк»**

«СОГЛАСОВАНО»
Пр. Управляющего совета
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук
 О.Ю.Гурова
№ 1 « 06 » сентября 2019 г.

«РАССМОТРЕНО»
на заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук
Пр.№ 2 от 06.09.2019



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук:
Л.В. Шеховцова
Приказ № _____ от « 06 » сентября 2019 г.

**Рабочая Программа по реализации
образовательной области «Физическое
развитие» на 2019-2020 учебный год**

Составила:

инструктор по физической культуре

Губанова Ольга Петровна

п.г.т.Безенчук

Самарская область

2019

Содержание

I Целевой раздел

1.1. Обязательная часть

1.1.1. Пояснительная записка

а) Цели и задачи реализации Программы

б) Принципы и подходы к формированию Программы

в) Характеристика особенностей развития детей дошкольного

возраста 1.1.2. Планируемые результаты освоения Программы

1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

II Содержательный раздел

2.1. Обязательная часть

2.1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями

развития ребёнка

а) Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

б) Способы и направления поддержки детской инициативы

в) Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

2.1.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программ

2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.2.1. Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность

2.2.2. Направления, выбранные участниками образовательных отношений

2.2.3. Сложившиеся традиции Организации или Группы

III Организационный раздел

3.1 Обязательная часть

3.1.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания
3.1.2. График работы, циклограмма

3.1.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

3.1.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

3.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

3.2.1. Методическая литература, позволяющая ознакомиться с содержанием парциальных программ, методик, форм организации образовательной работы

1. Целевой раздел

1.1. Обязательная часть

1.1.1. Пояснительная записка

Цели и задачи реализации Программы

Данная Рабочая программа детского сада разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- «Законом об образовании РФ» (принят 10.07.1992 № 3266-1 в ред. от 27.12.2009 № 374-ФЗ);
- "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях (Постановление от 22.07.2010 N 91 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»);
- «Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655, Регистрационный № 16299 от 08.02. 2010 Министерства юстиции РФ).
- «Федеральными государственными требованиями к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно

в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребёнка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть 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 ребёнка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребёнку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей; возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребёнка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной

образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьёй. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребёнке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребёнка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребёнка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Цели:

- Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.
- Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок

учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

- Создание условий для развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и

творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

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

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

Образовательные задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

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

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

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

Принципы и подходы к формированию Программы.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребёнка. Качественный подход постулирует, что психика ребёнка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семёновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход.

Возрастной подход к развитию психики ребёнка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определённым возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход.

Все поведение ребёнка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты ещё слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребёнку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребёнка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребёнка, главным образом, за счёт его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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

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

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

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

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

- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится

оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм**

организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников

и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьёй. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду; информируют об уровне подготовленности ребёнка (индивидуальная карта);

приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и

видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закалённость, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Характеристика особенностей развития детей 3-7 лет.

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

в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребёнка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребёнку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребёнка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведённые плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у

мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создаёт

естественный «мышечный корсет». С годами у ребёнка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребёнка: нервной, сердечно - сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребёнок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребёнка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребёнка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребёнка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплочённое детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

-стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

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

в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъёмом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно

увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

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

движений позволяет сделать заключение об определённой моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока ещё не велики.

Особенности возраста детей 4-го года жизни.

Младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребёнка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Психологи обращают внимание на *«кризис трёх лет»*, когда младший дошкольник, ещё недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость

к опеке взрослого, стремление настоять на своём требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребёнка должен быть изменён в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребёнком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребёнок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование *«я сам»* отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребёнка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребёнку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности с взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитатель помогает ребёнку освоить новые способы и приёмы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребёнка с учётом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Игра – любимая деятельность младших дошкольников. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный

характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за педагогом, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения

в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребёнка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

Особенности возраста детей 5-го года жизни.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребёнка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребёнку восстановить силы и успокоиться.

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но ещё не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится

в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребёнка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий.

Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий.

На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в уважительном отношении со стороны взрослого. Замечено, что дети, не получившие от воспитателя ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребёнка.

Ребёнок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создаёт новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приёмов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, широко используются приёмы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребёнка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *исходя из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребёнком – в этом проявляется одна из особенностей детей. Воспитатель становится свидетелем разных темпов развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчётливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

Значительное время отводится для игр по выбору детей. Задача воспитателя – создать возможности для вариативной игровой деятельности через соответствующую предметно-развивающую среду: разнообразные игрушки, предметы-заместители, материалы для игрового творчества, рациональное размещение игрового оборудования.

Воспитатель выступает носителем игровых традиций и ненавязчиво передаёт их детям, прежде всего в совместных играх воспитателя с детьми. В обстановке игры своим примером воспитатель показывает детям, как лучше договориться, распределить роли, как с помощью развития сюжета принять в игру всех желающих.

Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят

либо в форме игры, либо составлены из игровых приёмов и действий. В силу

особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдаётся наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

У детей этого возраста наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы-заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или не выполняет какое-то требование. Неопытный воспитатель иногда расценивает такие заявления ребёнка как «ябедничество» и отрицательно к ним относится. Между тем «заявление» ребёнка означает, что он осмыслил требование как необходимое

и ему важно получить авторитетное подтверждение правильности своего мнения, а также услышать от воспитателя дополнительные разъяснения по поводу «границ» действия правила. Обсуждая с ребёнком случившееся, мы помогаем ему утвердиться в правильном поведении. Вместе с тем частые заявления-жалобы детей должны служить для воспитателя сигналом просчётов в его работе по воспитанию дружеских отношений и культуры поведения в группе.

Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет её на сочувствие сверстникам, эмоциональную взаимопомощь.

Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро-эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. *Ранимость ребёнка 4-5 лет* – это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Воспитателю необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при контактах с ребёнком и оценке его действий. В первую очередь – подчёркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей воспитателя является постепенное формирование представлений о поведении мальчика и девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребёнка.

Внимательное, заботливое отношение педагога к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

Особенности возраста детей 6-го года жизни.

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

выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

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

к произвольной регуляции своей активности все ещё выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребёнка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение

разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

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

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его

направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные

психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств.

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

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

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

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

Особенности возраста детей 7-го года жизни.

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

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

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причёсываться.

Повышается общая осведомлённость детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых

возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приёмах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой

с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

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

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

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

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

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

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

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

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

1.1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

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

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

Таким образом, целевые ориентиры Программы базируются на ФГОС ДОО

и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к Программе, и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДОО.

Рабочая программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

❖ Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;

❖ Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

❖ Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, 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 обладает элементарными представлениями о физической культуре и спорте.

Планируемые результаты освоения программы.

Вторая младшая группа (от трёх до четырёх лет):

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
Выполнение заданий: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога.
- Сохранять равновесие, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании

- Ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м. Бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Ударять мячом о пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5м.
- Соблюдать элементарные правила в подвижных играх. Уметь ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от четырёх до пяти лет):

- Ходить, соблюдая правильную технику движений. Ходить с выполнением дополнительных заданий. Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления и темпа.
- Бегать, соблюдая правильную технику движений. Бегать с изменением темпа и со сменой ведущего. Бег на 30м не медленнее, чем за 10-11 секунд.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, переходя с пролёта на пролёт. Ползать разными способами: на средних и высоких четвереньках. Ползать на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места. Уметь мягко приземляться. Прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5м. Принимать правильное исходное положение при метании. Метать предметы правой и левой рукой не менее 4-5м. Отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в шеренгу, в круг.
- Придумывать варианты подвижных игр. Самостоятельно и творчески выполнять движения. Выполнять правила без напоминания воспитателя.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от пяти до шести лет):

- Ходить и бегать легко, ритмично. Сохранять правильную осанку. Сохранять заданное направление и темп. Бег 30 м за 7,5 – 8,5 секунд.

- Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой.
- Прыгать на обозначенное место с высоты 20см. Прыгать в длину с места не менее 80см. Прыгать в длину с разбега не менее 100см. Прыгать в высоту с разбега не менее 40см. Прыгать через короткую скакалку.
- Метать предметы на расстояние 5-9м. Метать предметы в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Сочетать замах с броском. Бросать мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой. Отбивать мяч на месте не менее 10 раз. Ведение мяча в ходьбе (6м). Владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Перестраиваться в колонну по трое. Равняться, размыкаться в колонне, в шеренге. Выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.
- Выполнять упражнения в заданном темпе. Выполнять упражнения с предметами. Выполнять упражнения в парах.
- Перелезть через несколько предметов подряд. Пролезть в обруч разными способами. Ползание по скамейке на низких четвереньках и на животе. Ползать на четвереньках змейкой.
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- Придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Подготовительная к школе группа (от шести до семи лет):

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40см. Прыгать в длину с места не менее 100см. Прыгать в длину с разбега – 180см. Прыгать в высоту с разбега не менее 50 см. Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений. Попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м. Метать предметы в движущуюся цель. Владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны. Перестраиваться в 2-3 круга на ходу. Перестраиваться в две шеренги после расчёта на первый – второй. Соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Правильно выполнять все виды ходьбы. Выполнять ходьбу в разных направлениях, в колонне по двое, по трое.
- Выполнять разные виды бега, сохраняя темп и заданное направление. Бег 30м за 7,5 – 6,5 секунд.
- Ползать на спине и животе по гимнастической скамейке. Подлезать под скамейку, дугу несколькими способами подряд (высота 30-35см). Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений.

Использовать перекрёстные и одноименные движения рук и ног. Переходить с пролёта на пролёт по диагонали.

- Использовать игры в самостоятельной деятельности. Уметь самостоятельно организовать и провести знакомые подвижные игры. Справедливо оценивать свои результаты и результаты своих сверстников.

- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

1.2 Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Цели и задачи физического воспитания.

| В части, формируемой участниками образовательных отношений | |
|---|--|
| Цель | Обеспечение физического и умственного развития детей, раскрытие в каждом ребёнке двигательных способностей, формирование физических качеств, двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий для развития здоровья детей на основе их творческой активности. |
| С учётом специфики социокультурных, национальных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с дошкольниками | |
| Задачи | <ol style="list-style-type: none">1. Формирование потребности и способов реализации здорового образа жизни2. Создание условий для реализации потребности в двигательной активности3. Приобщение к традициям большого спорта4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни5. Развитие творческих и созидательных способностей детей6. Укрепление здоровья, обеспечение физической и умственной работоспособности.7. Осуществление гендерного подхода в развитии физических качеств |
| Средства решения поставленных задач | <ol style="list-style-type: none">1. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью и потребности в двигательной активности2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности3. Осуществление системно-деятельностного подхода к формированию потребности здорового образа жизни4. Создание развивающей предметно-пространственной среды для самостоятельной и совместной деятельности взрослых и детей, |

способствующей развитию двигательной сферы и творческих способностей.

Цель физического воспитания – формирование привычки к здоровому образу жизни; воспитание физического и психического здоровья ребёнка, развитие физических, интеллектуальных, духовно-нравственных и личностных качеств ребёнка, творческих способностей, используя эффективную модель образовательного процесса физического воспитания.

Задачи физического воспитания:

- 1) Охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- 2) Всестороннее физическое развитие;
- 3) Совершенствование функций организма
- 4) Повышение активности и общей работоспособности
- 5) Формирование у детей двигательных навыков и умений в соответствии с индивидуальными особенностями;
- 6) Развитие физических качеств;
- 7) Получение знаний о своём организме;
- 8) Получение знаний об укреплении организма;
- 9) Привитие навыков личной и общественной гигиены;
- 10) Формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

11) Формирование коллективных навыков организации двигательной активности.

12) Создать условия, способствующие развитию интегративных качеств ребёнка дошкольника: интеллектуальных, физических, личностных

13) Способствовать формированию основ культуры здоровья

14) Развивать профессиональную компетентность педагогов в вопросах организации образовательного процесса на адекватных возрасту видах детской деятельности

15) Приобщать родителей к образовательной деятельности в области физического воспитания, обеспечивая их просвещение по вопросам гармоничного развития средствами физической культуры

Принципы и подходы физического воспитания

Разностороннее развитие детей выступает в качестве принципа физического воспитания. Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- 1) Всестороннее и гармоничное развитие личности
- 2) Связь физической культуры с жизнью
- 3) Оздоровительная направленность
- 4) Непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха
- 5) Постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий
- 6) Цикличность построения занятий
- 7) Возрастная адекватность физических упражнений

Основные концептуальные подходы:

1) Программа учитывает способности, навыки и умения, которые существуют у ребёнка, включающие способности ребёнка, данные с рождения (то, что ребёнок способен делать самостоятельно) и предлагает педагогические методы воздействия, которые позволяют реализовывать задачи, навыки и умения сначала при помощи взрослого, а потом – самостоятельно.

2) В Программе заложено использование средств гимнастики с широкими возможностями гармоничного развития через выполнение базовых гимнастических упражнений, направленных на становление осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие моторики, развивающих дыхание, формирующих музыкальное и эстетическое восприятие

3) В программном содержании основным является линия игры. Игра представлена и как самостоятельный вид деятельности и, одновременно. Как форма образования. В основу игры положена передача образа движением (эвритмия). В концепции игр используются сюжеты известных детям сказок, которые предлагается им пересказывать не словами, а движением тела; передать образ, характер, основные черты героев сказок, через элементы гимнастических упражнений, танцевальных движений.

Фитнес (от англ. *fitness* – соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ

жизни. Фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребёнка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Цель детского фитнеса: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи детского фитнеса:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

В детском фитнесе есть несколько направлений:

- **«Зверобика»** - аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- **«Лого–аэробика»** - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребёнка.
- **Step by step** – освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

- **Baby top** – упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- **Упражнения с фитболом** – гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно-двигательный аппарат малыша.
- **Baby games** – подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- **Детская йога** – благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребёнок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.
- **First step** – занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

Как и любое занятие по физической культуре, фитнес-тренировка состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия – от 20 до 35-40 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Первая (вводная) часть фитнес – занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточения их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ – аэробике или музыкально – ритмических композиций. Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает: упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ - платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание прессы, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы. В основную часть фитнес – тренировки включаются элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами, скакалками). Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Они подбираются с учётом двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра – игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей. Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части занятия используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Особенности детей третьего года жизни

В развитии детей третьего года жизни характерно дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций различных систем организма. Темп физического развития несколько замедляется. Значительно укрепляется мышечная система. На характер двигательной деятельности детей большое влияние оказывают особенности их физиологического и конституционного

развития: в этом возрасте у детей относительно короткие ноги, значительный вес головы и туловища, при слабо развитой мускулатуре, поэтому ребёнку трудно

сохранять равновесие. Отмечается неравномерность длины шагов, скачкообразность. Характерная особенность ходьбы детей – параллельная постановка стоп. При ходьбе ребёнок опускает всю стопу. Слабость мускулатуры мешает ребёнку прямо держать корпус, соблюдать правильную осанку. В этом возрасте у детей происходит большой сдвиг в динамике бега. Наблюдается хорошая координация движений рук и ног. Вместе с тем при беге отмечаются те же ошибки, что и при ходьбе. Дети в этом возрасте с интересом катают и бросают

мяч. Но при бросании они часто меняют заданное направление, с трудом ловят брошенный им мяч, не могут соразмерить силу и точность броска. Равновесие даётся детям с большим трудом, так как в сохранении равновесия главную роль играет деятельность центральной нервной системы, а у ребёнка в этом возрасте преобладают процессы возбуждения.

Особенности детей четвёртого года жизни

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. Движения становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остаётся ещё тяжёлой.

В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Дети с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук, перепрыгивают из обруча в обруч. При этом дети прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты. В самостоятельной деятельности дети широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей всё более координированными. Появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону. Однако замах рукой ещё слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза.

Особенности детей пятого года жизни

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремлённый характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полёта. Однако беговой шаг остаётся ещё недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полёт короткий. Дальность прыжка ещё ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета ещё недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полёта и силу броска. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности, за счёт хорошо

освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определённого результата.

Особенности детей шестого года жизни.

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. Детям шестого года жизни свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится всё более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их н, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег отличается хорошей координацией

движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринуждённая, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания мяча, его бросания и ловле, метании в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки владения мяча правой и левой рукой.

На шестом году значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте). Объём двигательной активности детей шестого года жизни за время пребывания в детском саду колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет с средним 4 часа.

Особенности детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Движения становятся всё более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы её решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счёт эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней

интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В

результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Всё это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время появляется умение самостоятельно пользоваться приобретённым двигательным опытом в различных условиях и ситуациях. Объём двигательной активности детей седьмого года жизни за время пребывания в детском саду колеблется от 13000 до 15500 движений. Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов.

1.1.2 Планируемые результаты освоения вариативной части Программы

Детей 2 – 5 лет

| № | Задачи | Планируемый результат |
|---|---|--|
| 1 | Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей | <p>Ребёнок может активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.</p> <p>Отсутствуют признаки частой заболеваемости</p> <p>Может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия и недомогания у другого ребёнка.</p> |
| 2 | Сформированность начальных представлений о ЗОЖ | <p>Ребёнок знаком с понятием «здоровье», «болезнь»</p> <p>Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены</p> <p>Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений</p> |
| 3 | Сформированность | Владеет соответствующими возрасту основными |

| | | |
|--|------------------------------------|---|
| | <p>физических умений и навыков</p> | <p>движениями. Проявляет желание играть в подвижные игры простым содержанием, несложными движениями</p> <p>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 в свободное время</p> |
|--|------------------------------------|---|

Детей 5 – 7 лет

| № | Задачи | Планируемый результат |
|---|--------------|--|
| 1 | Сохранение и | Ребёнок осознанно относится к двигательным |

| | | |
|---|--|---|
| | укрепление физического и психического здоровья детей | действиям, проявляет самостоятельность, инициативу и творчество в двигательной деятельности. Проявляет высокий уровень интереса к спорту. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Радуетя или огорчается по поводу состояния здоровья: своего и других |
| 2 | Сформированность начальных представлений о ЗОЖ | <p>Ребёнок демонстрирует представления о ЗОЖ (может поддержать беседу об особенностях строения и функциях организма человека, важности соблюдения режима дня, рационального питания и др.); о значении ДА в жизни человека. Умеет использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Имеет представление о правилах и видах закаливания, пользе закаливающих процедур и роли естественных природных средств в формировании здоровья человека. Ориентируется на данные представления как на ценности.</p> <p>Понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту.</p> |
| 3 | Сформированность | Владеет в соответствии с возрастом основными |

физических умений
и навыков

движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий. Получение базовых знаний о принципах здоровьесформирующего физического воспитания на основе гимнастики; освоение специфических видов детской деятельности – игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной, на уровне самостоятельности; появляется динамика в приобретении и развитии интегративных качеств. Приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта.

| | | |
|---|--|---|
| 4 | Сформированность интегративных качеств | <p>Ощущает свою сопричастность традициям и историческим ценностям Родины, осознаёт себя гражданином России. Приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен. Соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, владеет различными приёмами коммуникации; приобретает понимание собственной области интересов. Активен в познавательной области жизнедеятельности, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать и вести поиск решения поставленной задачи. Владеет умениями и навыками, необходимыми для осуществления различных видов деятельности (речевыми, литературными, изобразительными, игровыми и пр.).</p> |
| 5 | Педагоги | <p>Повышение профессиональной компетентности в овладении основными моделями построения процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребёнка, ориентированных на развитие их интегративных качеств, отвечающих принципам развивающего</p> |

обучения и практической применимости знаний, интеграции образовательных областей.

Совершенствование профессиональных компетенций в соответствии с задачами, поставленными «Национальной стратегией действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы». Укрепление компетенции в области технологий, направленных на формирование основных физических качеств, соответствующих сенситивным периодам развития ребёнка, и формирования у детей навыков в области культуры здорового образа жизни, физического, социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития и гражданского патриотизма.

Обеспечение условий для гармоничного развития ребёнка, отвечающих принципам развивающего обучения, интеграции образовательных областей и видов деятельности, основам системно-деятельностного, компетентностного подхода к

| | | |
|---|----------|---|
| | | <p>обучению детей дошкольного возраста. Повышение уровня инициативы и творческой активности.</p> <p>Расширение диапазона знаний и умений по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми. Повышение качества образовательных услуг и социального статуса дошкольного образования.</p> <p>Укрепление альянса «ребёнок – семья – дошкольная образовательная организация»</p> |
| 6 | Родители | <p>Расширение знаний о методиках и технологиях гармоничного развития детей средствами физической культуры; здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, на основе базового инструмента физической культуры – гимнастики, способствующей эффективному образовательному процессу за счёт нетрадиционных технологий педагогического воздействия; участие в образовательном процессе.</p> |

II Содержательный раздел

2.1. Обязательная часть

2.1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с

направлениями развития ребёнка

Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Включает:

- ✓ приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- ✓ формирование опорно-двигательной системы организма;

✓ развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного, не наносящего ущерба организму, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

✓ формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми и 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.).

Младший дошкольный возраст

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|-----------------------------------|--|--------------------------------|
|-----------------------------------|--|--------------------------------|

Непосредственно образовательная деятельность

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|--|--|
| <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, выносливости и координации)</p> | <p>Подвижные игры и упражнения Подвижные игры имитационного характера Игры на прогулке Занятия физической культурой в помещении и на воздухе</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |
| <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</p> <p>Приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега.</p> | <p>Занятия физической культурой в помещении и на воздухе Подвижные игры и упражнения Подвижные игры имитационного характера Подвижные игры на прогулке Физкультурные досуги Дни здоровья Неделя здоровья</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь.</p> | <p>Занятия физической культурой в помещении и на воздухе Подвижные игры и упражнения Подвижные игры имитационного характера Подвижные игры на</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | прогулке | |
| Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди). | Занятия физической культурой в помещении и на воздухе Подвижные игры и упражнения Подвижные игры имитационного характера Подвижные игры на прогулке | Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная |
| Упражнять в сохранении равновесия. | Занятия физической культурой в помещении и на воздухе Подвижные игры и упражнения Подвижные игры имитационного характера Подвижные игры на прогулке | Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная |
| Учить поддерживать правильную осанку. | Занятия физической культурой в помещении и на воздухе Подвижные игры и упражнения Подвижные игры имитационного характера Подвижные игры на прогулке | Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|---|--|
| | прогулке, физкультурные досуги, дни здоровья Неделя здоровья | |
| <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> <p>Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно. Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, находить своё место в групповых построениях.</p> | <p>Занятия физической культурой в помещении и на воздухе</p> <p>Подвижные игры и упражнения</p> <p>Подвижные игры имитационного характера</p> <p>Подвижные игры на прогулке</p> <p>Физкультурные досуги</p> <p>Дни здоровья</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
| | Занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные досуги, дни | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Учить детей выполнять музыкально-ритмические движения</p> | <p>здоровья Совместные действия детей, танцы Показ взрослым танцевальных, музыкально-ритмичных движений</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Учить кататься на санках, садиться на трёхколесный велосипед, кататься на нём и сходить. Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.</p> | <p>Занятия физической культурой в помещении и на воздухе Подвижные игры и упражнения, подвижные игры имитационного характера, подвижные игры на прогулке, физкультурные досуги, дни здоровья, совместные действия детей, дидактические игры с элементами движения</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Учить детей выполнять правила в подвижных играх, быстро реагировать на сигнал, развивать</p> | <p>Занятия физической культурой в помещении и на воздухе Подвижные игры и упражнения, подвижные игры имитационного</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|---|--|-------------------------|
| интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями. | характера, подвижные игры на прогулке, физкультурные досуги, дни здоровья, совместные действия детей, дидактические игры с элементами движения | |

Совместная образовательная деятельность взрослого с детьми в течение дня

| | | |
|---|---|--|
| <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, выносливости и координации)</p> <p>Развивать физические качества детей.</p> | <p>Оздоровительные прогулки</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Упражнения и подвижные игры</p> <p>во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
|---|---|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</p> <p>Приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя</p> | <p>Оздоровительные прогулки</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Упражнения и подвижные игры</p> <p>во второй половине дня,</p> <p>закаливающие процедуры</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега.</p> | <p>(ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна)</p> | |
| <p>Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь.</p> | <p>Оздоровительные прогулки Утренняя гимнастика Упражнения и подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди).</p> | <p>Оздоровительные прогулки Утренняя гимнастика Упражнения и подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Упражнять в сохранении равновесия.</p> | <p>Оздоровительные прогулки Утренняя гимнастика Упражнения и подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|--|--|
| <p>Учить поддерживать правильную осанку.</p> | <p>Оздоровительные прогулки</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Упражнения и подвижные игры</p> <p>во второй половине дня, закаливающие процедуры (ходьба босиком по ребристым дорожкам и массажным коврикам до и после сна)</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
| <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> <p>Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно. Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, находить</p> | <p>Оздоровительные прогулки</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Упражнения и подвижные игры</p> <p>во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |

| | | |
|--|--|---|
| своё место в групповых построениях. | | |
| Учить детей выполнять танцевальные движения. | Оздоровительные прогулки Утренняя гимнастика Упражнения и подвижные игры во второй половине дня | Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная |
| Учить кататься на санках, садиться на трёхколесный велосипед, кататься на нём и сходить. Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах. Учить погружаться в воду. | Оздоровительные прогулки Утренняя гимнастика Упражнения и подвижные игры в воде Воздушные ванны | Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная |
| Учить детей выполнять правила в подвижных играх, быстро реагировать на сигнал, развивать интерес к ним, | Оздоровительные прогулки Утренняя гимнастика Упражнения и подвижные игры во второй половине дня | Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|---|--------------------------------|
| воспитывать желание заниматься физическими упражнениями. | | |
| Самостоятельная деятельность детей | | |
| Развитие физических качеств (скоростных, силовых, выносливости координации) и Развивать физические качества детей. | Подвижные игры Индивидуальные игры и упражнения Спортивные упражнения | Подгрупповая Индивидуальная |
| Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями) Приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами | Подвижные игры Индивидуальные игры и упражнения Спортивные упражнения | Подгрупповая Индивидуальная |

| | | |
|---|---|--------------------------------|
| ходьбы и бега. | | |
| Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. | Подвижные игры Индивидуальные игры и упражнения Спортивные упражнения | Подгрупповая Индивидуальная |
| Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди). | Подвижные игры Индивидуальные игры и упражнения Спортивные упражнения | Подгрупповая Индивидуальная |
| Упражнять в сохранении равновесия. | Подвижные игры Индивидуальные игры и упражнения Спортивные упражнения | Подгрупповая Индивидуальная |
| Учить поддерживать правильную осанку. | Подвижные игры Индивидуальные игры и упражнения Спортивные упражнения | Подгрупповая Индивидуальная |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|---|---|
| <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> <p>Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно. Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, находить своё место в групповых построениях.</p> | <p>Подвижные игры и упражнения</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> | <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
| <p>Учить детей выполнять танцевальные движения</p> | <p>Подвижные игры и упражнения</p> <p>Предоставление детям возможности самостоятельно танцевать</p> | <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
| <p>Учить кататься на санках, садиться на трёхколесный велосипед, кататься на нём</p> | <p>Подвижные игры и упражнения</p> | <p>Подгрупповая</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>и сходить. Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.</p> | <p>Игры на свежем воздухе Спортивные упражнения</p> | <p>Индивидуальная</p> |
| <p>Учить детей выполнять правила в подвижных играх, быстро реагировать на сигнал, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.</p> | <p>Подвижные игры и упражнения Игры на свежем воздухе Спортивные упражнения</p> | <p>Подгрупповая Индивидуальная</p> |

Средний дошкольный возраст

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|--|--------------------------------|
| <p>Непосредственно образовательная деятельность</p> | | |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|---|---|-------------------------------------|
| <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</p> <p>Продолжать развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, соревнования, дни здоровья, неделя здоровья, физкультурные минутки, занятия на тренажёрах</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |
| <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке</p> <p>Занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, соревнования, дни здоровья, неделя здоровья,</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |

| | | |
|---|---|-----------------------------|
| носком. | физкультурные праздники | |
| Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. | Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, соревнования, дни здоровья, неделя здоровья, физкультурные праздники | Фронтальная Подгрупповая |
| 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). | Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке Занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, | Фронтальная Подгрупповая |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|---|-----------------------------|
| | совместные действия детей, физкультурные досуги, соревнования, дни здоровья, неделя здоровья, физкультурные праздники | |
| Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. | Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, соревнования, дни здоровья, неделя здоровья, физкультурные праздники | Фронтальная Подгрупповая |
| | Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, | |

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
| <p>Формировать правильную осанку.</p> | <p>подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, дни здоровья, неделя здоровья, физкультурные минутки, занятия на тренажёрах</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |
| <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> <p>Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>Учить размыканиям и смыканиям на вытянутые руки.</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке</p> <p>Занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги</p> <p>Дни здоровья, неделя здоровья, физкультурные праздники</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |
| <p>Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих</p> | <p>Подвижные игры и упражнения, занятия физической культурой в помещении и на воздухе,</p> | |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|---|--|-----------------------------|
| упражнений. | подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, дни здоровья, неделя здоровья, физкультурные минутки | |
| Учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё. Учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить кататься на велосипеде по прямой, по кругу. | Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке Занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги Дни здоровья, неделя здоровья | Фронтальная Подгрупповая |
| Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила | Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, | Фронтальная Подгрупповая |

| | | |
|---|--|--|
| подвижных играх. | совместные действия детей, физкультурные досуги, дни здоровья, неделя здоровья | |
| Совместная образовательная деятельность взрослого с детьми в течение дня | | |
| <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</p> <p>Продолжать развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.</p> | <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Оздоровительная прогулка</p> <p>Подвижные игры и упражнения</p> <p>Соревнования</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Подгрупповая</p> |
| <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко,</p> | <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Оздоровительная прогулка</p> <p>Подвижные игры и упражнения, соревнования</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Закаливающие процедуры (ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна)</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Подгрупповая</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|---|---|---|
| ритмично, энергично, отталкиваясь носком. | | |
| Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. | Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, подвижные игры и упражнения, соревнования, спортивные упражнения | Фронтальная Индивидуальная Подгрупповая |
| 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). | Утренняя гимнастика Оздоровительная прогулка Подвижные игры и упражнения, соревнования Спортивные упражнения | Фронтальная Индивидуальная Подгрупповая |
| Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. | Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, подвижные игры и упражнения, соревнования, спортивные упражнения | Фронтальная Индивидуальная Подгрупповая |
| | Утренняя гимнастика, | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Формировать правильную осанку.</p> | <p>оздоровительная прогулка, подвижные игры и упражнения, спортивные упражнения, закаливающие процедуры, гимнастика после дневного сна</p> | <p>Индивидуальная Подгрупповая</p> |
| <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> <p>Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>Учить размыканиям и смыканиям на вытянутые руки.</p> | <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Оздоровительная прогулка</p> <p>Подвижные игры и упражнения</p> <p>Соревнования</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Фронтальная Индивидуальная Подгрупповая</p> |
| <p>Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> | <p>Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, упражнения, закаливающие процедуры Гимнастика после дневного сна</p> | <p>Фронтальная Индивидуальная Подгрупповая</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|---|--|--|
| <p>Учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё. Учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу.</p> | <p>Оздоровительная прогулка Подвижные игры и упражнения Спортивные упражнения Закаливающие процедуры</p> | <p>Индивидуальная Подгрупповая</p> |
| <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.</p> | <p>Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, подвижные игры и упражнения, соревнования, спортивные упражнения</p> | <p>Фронтальная Индивидуальная Подгрупповая</p> |
| Самостоятельная деятельность детей | | |
| <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) Продолжать развивать физические качества: быстроту, выносливость,</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе Спортивные упражнения</p> | <p>Индивидуальная Подгрупповая</p> |

| | | |
|---|--|---|
| ловкость и др. | | |
| <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Индивидуальная</p> <p>Подгрупповая</p> |
| <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> | <p>Индивидуальная</p> <p>Подгрупповая</p> |
| <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Индивидуальная</p> <p>Подгрупповая</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|---|---|--------------------------------|
| ловить его кистями рук (не прижимая к груди). | | |
| Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. | | |
| Формировать правильную осанку. | Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе Спортивные упражнения | Индивидуальная Подгрупповая |
| <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> <p>Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить размыканиям и смыканиям</p> | Самостоятельные подвижные игры Игры на свежем воздухе Спортивные упражнения | Индивидуальная Подгрупповая |

| | | |
|--|---|--------------------------------|
| на вытянутые руки. | | |
| Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. | Самостоятельные подвижные игры Игры на свежем воздухе | Индивидуальная Подгрупповая |
| Учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё. Учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу. | Самостоятельные подвижные игры Игры на свежем воздухе Спортивные упражнения | Индивидуальная Подгрупповая |
| Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в п/играх | Самостоятельные подвижные игры. Игры на свежем воздухе Спортивные упражнения | Индивидуальная Подгрупповая |

Старший дошкольный возраст

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|---|--|--|
| Непосредственно образовательная деятельность | | |
| <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</p> <p>Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке</p> <p>Занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, дни здоровья, неделя здоровья</p> <p>Плавание, физкультурные минутки, динамические паузы, ритмическая гимнастика</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Подгрупповая</p> |
| <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</p> <p>Закреплять умение легко ходить и</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке</p> <p>Занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера,</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Подгрупповая</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> | <p>совместные действия детей, динамические паузы, физкультурные досуги</p> <p>Дни здоровья, неделя здоровья</p> | |
| <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, дни здоровья, неделя здоровья, физкультурные минутки, динамические паузы, ритмическая гимнастика</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Подгрупповая</p> |
| <p>Учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Подгрупповая</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|---|-------------------------------------|
| <p>левой рукой на месте и вести в ходьбе.</p> | <p>имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, физкультурные минутки, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья</p> | |
| <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Познакомить с лазанием.</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, дни здоровья, неделя здоровья</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |
| <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка,</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера,</p> | <p>Фронтальная</p> |

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| <p>прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> | <p>совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, физкультурные минутки, дни здоровья, неделя здоровья</p> | <p>Подгрупповая</p> |
| <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, физкультурные минутки, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья, ритмическая гимнастика</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|---|-------------------------------------|
| <p>Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку.</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, физкультурные минутки, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья, ритмическая гимнастика</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |
| <p>Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке Занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры</p> | <p>Фронтальная,</p> |

| | | |
|---|---|----------------------------------|
| <p>невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на велосипеде, самокате.</p> | <p>имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья, неделя здоровья</p> | <p>подгрупповая</p> |
| <p>Учить элементам спортивных игр.</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке Занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья, неделя здоровья</p> | <p>Фронтальная, подгрупповая</p> |
| <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера,</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|--|-----------------------------|
| ежедневной двигательной деятельности. | совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, физкультурные минутки, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья | |
| Продолжать формировать правильную осанку. | Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, физкультурные минутки, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья, ритмическая гимнастика | Фронтальная Подгрупповая |
| Совместная образовательная деятельность взрослого и детей в течение дня | | |
| Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, | | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>выносливости и координации)</p> <p>Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> | <p>Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, упражнения, спортивные игры-соревнования, игры-эстафеты</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> | <p>Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, упражнения, спортивные игры-соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|---|--|--|
| <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> | <p>Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, упражнения, спортивные игры-соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.</p> | <p>Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, упражнения, спортивные игры-соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.</p> | <p>Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, упражнения, спортивные игры-соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры во второй</p> | <p>Фронтальная Индивидуальная Подгрупповая</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | половине дня | |
| Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. | Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, упражнения, спортивные игры-соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры во второй половине дня | Фронтальная Индивидуальная Подгрупповая |
| Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. | Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, упражнения, спортивные игры-соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры во второй половине дня | Фронтальная Индивидуальная Подгрупповая |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|---|---|--|
| <p>Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку.</p> | <p>Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, упражнения, подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная Индивидуальная Подгрупповая</p> |
| <p>Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на велосипеде, самокате.</p> | <p>Оздоровительная прогулка, упражнения, спортивные упражнения, игры-соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры во второй половине дня, закаливающие процедуры</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Учить элементам спортивных игр.</p> | <p>Оздоровительная прогулка, упражнения, игры-соревнования, игры-эстафеты,</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | подвижные игры во второй половине дня | Индивидуальная |
| Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. | Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, упражнения, спортивные упражнения, игры-соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры во второй половине дня | Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная |
| Продолжать формировать правильную осанку. | Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, упражнения, спортивные упражнения, игры-соревнования, подвижные игры во второй половине дня, закаливающие процедуры | Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная |
| Самостоятельная деятельность детей | | |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|---|--|---|
| <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</p> <p>Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
| <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
| <p>Продолжать упражнять детей в</p> | <p>Самостоятельные подвижные</p> | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> | <p>игры Игры на свежем воздухе Спортивные упражнения</p> | <p>Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры Игры на свежем воздухе Спортивные упражнения</p> | <p>Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры Игры на свежем воздухе</p> | <p>Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка,</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры Игры на свежем воздухе</p> | <p>Подгрупповая Индивидуальная</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|---|---|---|
| сохранять равновесие при приземлении. | | |
| <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> | <p>Подгрупповые</p> <p>Индивидуальные</p> |
| <p>Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> | <p>Подгрупповые</p> <p>Индивидуальные</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки.</p> <p>Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на велосипеде, самокате.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Подгрупповые</p> <p>Индивидуальные</p> |
| <p>Учить элементам спортивных игр.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные упражнения, спортивные игры</p> | <p>Подгрупповые</p> <p>Индивидуальные</p> |
| <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> | <p>Подгрупповые</p> <p>Индивидуальные</p> |
| <p>Задачи и содержание работы</p> | <p>Формы организованной образовательной деятельности</p> | <p>Формы организации детей</p> |
| <p>собственные игры, варианты игр,</p> | | |

| | | |
|--|---|--------------------------------|
| комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. | | |
| Продолжать формировать правильную осанку. | Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные упражнения | Подгрупповые Индивидуальные |

Подготовительный к школе возраст

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|----------------------------|---|-------------------------|
|----------------------------|---|-------------------------|

Непосредственно образовательная деятельность

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
| <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</p> <p>Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, физкультурные минутки, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья, ритмическая</p> | <p>Фронтальная Подгрупповые</p> |
|---|--|-------------------------------------|

| | | |
|---|--|--|
| | гимнастика | |
| <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Подгрупповая</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|---|-------------------------------------|
| <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, физкультурные минутки, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья, ритмическая гимнастика</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |
| <p>Продолжать учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Продолжать учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги,</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |

| | | |
|---|---|-----------------------------|
| рукой на месте и вести в ходьбе. | физкультурные праздники, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья | |
| Упражнять в лазании по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. | Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья | Фронтальная Подгрупповая |
| Продолжать упражнять в прыжках в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие | Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры | Фронтальная Подгрупповая |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|--|-------------------------------------|
| при приземлении. | имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья | |
| <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья, ритмическая гимнастика</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |
| Учить выполнять | Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, | |

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| <p>общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку.</p> | <p>подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, физкультурные минутки, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья, ритмическая гимнастика</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |
| <p>Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|---|-----------------------------|
| основной стойке. Учить кататься на велосипеде, самокате. | здоровья, неделя здоровья | |
| Учить элементам спортивных игр. | Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья, неделя здоровья | Фронтальная Подгрупповая |
| Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, | Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, | Фронтальная |

| | | |
|---|--|--|
| <p>комбинировать движения.</p> <p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> | <p>совместные действия детей,</p> <p>физкультурные досуги,</p> <p>физкультурные праздники,</p> <p>физкультурные минутки, дни здоровья, динамические паузы, неделя здоровья</p> | <p>Подгрупповая</p> |
| <p>Продолжать формировать правильную осанку.</p> | <p>Подвижные игры, игры и упражнения на прогулке, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, подвижные игры имитационного характера, совместные действия детей, физкультурные досуги</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Подгрупповая</p> |

Совместная образовательная деятельность взрослого и детей в течение дня

| |
|----------|
| <p> </p> |
|----------|

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|---|--|--|
| <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</p> <p>Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> | <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Оздоровительная прогулка</p> <p>Упражнения Спортивные упражнения</p> <p>Игры-соревнования</p> <p>Игры-эстафеты Подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
| <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> | <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Оздоровительная прогулка</p> <p>Упражнения Спортивные упражнения</p> <p>Игры-соревнования</p> <p>Игры-эстафеты Подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
| <p>Продолжать упражнять детей в</p> | <p>Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка,</p> | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>статическом и динамическом равновесии, координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> | <p>упражнения, спортивные упражнения, игры-соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Продолжать учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Продолжать учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.</p> | <p>Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, упражнения, спортивные упражнения, игры-соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Упражнять в лазании по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.</p> | <p>Оздоровительная прогулка, упражнения, спортивные упражнения, игры-соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|--|--|
| <p>Продолжать упражнять в прыжках в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении.</p> | <p>Утренняя гимнастика Оздоровительная прогулка Упражнения Спортивные упражнения Игры-соревнования Игры-эстафеты Подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> | <p>Утренняя гимнастика Оздоровительная прогулка Упражнения Игры-соревнования Игры-эстафеты Подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в</p> | <p>Утренняя гимнастика Оздоровительная прогулка</p> | <p>Фронтальная</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку.</p> | <p>Упражнения Игры-соревнования Игры-эстафеты Подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на велосипеде, самокате.</p> | <p>Утренняя гимнастика Оздоровительная прогулка Упражнения Спортивные упражнения Игры-соревнования Игры -эстафеты Подвижные игры во второй половине дня Закаливающие процедуры</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Учить элементам спортивных игр.</p> | <p>Оздоровительная прогулка, упражнения, игры-соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры во второй</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|---|--|--|
| | половине дня | |
| <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> | <p>Утренняя гимнастика Оздоровительная прогулка Упражнения Спортивные упражнения Игры-соревнования Игры-эстафеты Подвижные игры во второй половине дня</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Продолжать формировать правильную осанку.</p> | <p>Утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, упражнения, спортивные упражнения, игры-соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры во второй половине дня, закаливающие процедуры</p> | <p>Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| Самостоятельная деятельность детей | | |
| <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,</p> | | |

| | | |
|---|--|---|
| <p>выносливости и координации)</p> <p>Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
| <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
| <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> | <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|--|--|
| <p>равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> | <p>Игры на свежем воздухе Спортивные упражнения</p> | |
| <p>Продолжать учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Продолжать учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры Игры на свежем воздухе Спортивные упражнения</p> | <p>Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Упражнять в лазании по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры Игры на свежем воздухе</p> | <p>Подгрупповая Индивидуальная</p> |
| <p>Продолжать упражнять в прыжках в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры Игры на свежем воздухе</p> | <p>Подгрупповая Индивидуальная</p> |

| | | |
|--|---|---|
| при приземлении. | | |
| <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> | <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
| <p>Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры</p> <p>Игры на свежем воздухе</p> | <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p> |
| Продолжать учить самостоятельно | Самостоятельные подвижные | Подгрупповая |

| Задачи и содержание работы | Формы организованной образовательной деятельности | Формы организации детей |
|--|---|--|
| <p>скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на велосипеде, самокате.</p> | <p>игры Игры на свежем воздухе Спортивные упражнения Закаливающие процедуры</p> | <p>Индивидуальная</p> |
| <p>Учить элементам спортивных игр.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры</p> | <p>Индивидуальная Подгрупповая</p> |
| <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> | <p>Самостоятельные подвижные игры Игры на свежем воздухе Спортивные упражнения</p> | <p>Индивидуальная Подгрупповая</p> |

| | | |
|---|---|--------------------------------|
| Продолжать формировать правильную осанку. | Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные упражнения, закаливающие процедуры | Индивидуальная Подгрупповая |
|---|---|--------------------------------|

Система физкультурно-оздоровительной работы СП

| № | Мероприятия | Группа | Периодичность | Ответственный |
|---------------------|--|------------------------------------|---------------------------------|--|
| I Мониторинг | | | | |
| 1. | <p>Определение уровня физического развития</p> <p>Определение уровня физической подготовленности детей</p> | все | 2 раза в год (сентябрь, май) | Медицинская сестра, инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 2. | Диспансеризация | средняя, старшая, подготовительная | 1 раз в год | Специалисты детской поликлиники, |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------|-----------------|---|
| | | | | медицинская сестра, врач |
| II Двигательная деятельность | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика ➤ традиционная ➤ подвижная игра ➤ элементы ритмической гимнастики | все | ежедневно | Воспитатель группы раннего возраста, инструктор по физической культуре |
| 2. | Занятия физической культурой ✓ в зале ✓ на воздухе | все | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре |
| 3. | Подвижные игры | все | ежедневно | Воспитатели групп |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | все | ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | Спортивные упражнения | все | 2 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 6. | Спортивные игры | старшая, подготовительная | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 7. | Физкультурные досуги | все | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре |
| 8. | Физкультурные праздники | все | 2 раза в год | Инструктор по |

| | | | | |
|-----|---|--|-----------------|--|
| | | | | физкультуре |
| 9. | День здоровья | все группы, кроме раннего возраста | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре, воспитатели, медицинская сестра, музыкальный руководитель |
| 10. | Каникулы | все | 2 раза в год | Все педагоги |
| 11. | Нетрадиционные занятия физической культурой, гимнастика <ul style="list-style-type: none"> ➤ эвритмическая гимнастика ➤ занятия на тренажёрах ➤ фитбол-гимнастика ➤ стретчинг- | все группы, кроме раннего возраста | 3 раза в неделю | Инструктор по физкультуре |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ совместные <p>физкультурные</p> <p>занятия родителей с</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ степ-аэробика ➤ фитнес-тренировки | | | |
|--|--|--|--|--|

III Профилактические мероприятия

| | | | | |
|----|--|------------------------------------|--|--|
| 1. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | все | в неблагоприятные периоды возникновения инфекции | Медицинская сестра |
| 2. | Кварцевание групп | все | ежедневно | Воспитатели, медсестра |
| 3. | Ионизация воздуха. Лампа Чижевского | группа раннего возраста | ежедневно (30-40 минут) | Воспитатель группы |
| 4. | Точечный массаж для профилактики ОРЗ | все группы, кроме раннего возраста | ежедневно | Воспитатели |
| 5. | Элементы дыхательной гимнастики | все | ежедневно | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 6. | Гимнастика для | все группы, | Ежедневно | Воспитатели, |

| | | | | |
|----|--|------------------------------------|--|-----------------------------------|
| | профилактики нарушения осанки и плоскостопия | кроме раннего возраста | (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, после дневного сна) | инструктор по физической культуре |
| 7. | Гимнастика для глаз | все группы, кроме раннего возраста | Ежедневно (в ходе НОД) | Воспитатели |

Оценка индивидуального развития детей

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов

освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на: Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу

и включает описание интегративных качеств выпускника ДОО. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе. Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям; - параметры психического развития – качества, которые показывают развитие

ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

В качестве тестовых заданий предлагаются:

- Бег на 30 м.

- Бег на 10 м.

- Метание на дальность

- Прыжок в длину с места Общероссийская система мониторинга физического развития детей,

подростков и молодёжи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916) (Т.А.Тарасова, «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОО» –М.: ТЦ Сфера, 2005 -175с.)

**Таблица оценок физической подготовленности детей 3-7 лет в
ДОУ Мальчики**

| Тесты | Воз- раст | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
|-----------------------|--------------|-------------|---------------|-----------|---------------|-------------|
| | | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Бег на 30 | 3 | 13.5 и ниже | 13,6-13.9 | 14,0-14.5 | 14,6-15,0 | 15. 1и выше |
| | 4 | 8.0 и ниже | 8,1-8.5 | 8,6-9,1 | 9.2-9,7 | 9.8 и выше |
| | 5 | 6.9 и ниже | 7.0-7,5 | 7.6-8,1 | 8.2-8,7 | 8.8 и выше |
| | 6 | 6,4 и ниже | 6,5-6,8 | 6.9-7,5" | 7.6-8.3 | 8.4 и выше |
| | | | | | | |
| Бег на 10 метров с | 3 | | | | | |
| | 4 | 2,4 и ниже | 2,5-2,9 | 3,0-3,4 | 3,5-4,7 | 4,8 и выше |

| | | | | | | |
|---|---|---------------|---------|---------|---------|---------------|
| хода (сек) | 5 | 2,1 и < | 2,2-2,4 | 2,5-3,0 | 3,1-4,1 | 4,2 и > |
| | 6 | 2,0 и ниже | 2,1-2,3 | 2,4-2,8 | 2,9-3,0 | 4,0 и выше |
| | | | | | | |
| Метание мешочка с песком на дальность (м) | 3 | 4 и больше | 3,5 | 3,0 | 2,5 | 2 и меньше |
| | 4 | 5 и больше | 4,5 | 4,0 | 3,5 | 3 и меньше |
| | 5 | 6 и больше | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4 и меньше |
| | 6 | 7,5 и больше | 7,0 | 6,5 | 5,5 | 5 и меньше |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Прыжки в | 3 | 45 и дальше | 40-35 | 30-25 | 25-20 | 20 и ниже |
| | 4 | 85 и дальше | 74-84 | 63-73 | 49-62 | 48 и ниже |
| | 5 | 105 и дальше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| | 6 | 122 и дальше | 109-121 | 96-108 | 80-101 | 85 и ниже |
| | | | | | | |
| Статистич еское равнове- сие (сек) | 3 | 5,1 и больше | 4,7 | 4,3 | 3,8 | 3,3 и меньше |
| | 4 | 11,0 и больше | 10,0 | 9,0 | 8,0 | 7,0 и меньше |
| | 5 | 35,0 и больше | 33,0 | 30,0 | 28,0 | 25,0 и меньше |
| | 6 | 50,0 и больше | 47,0 | 44,0 | 41,0 | 38,0 и меньше |
| | | | | | | |

**Таблица оценок физической подготовленности детей 3-7 лет в
ДОУ Девочки**

| Тесты | Воз- раст | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
|-------|--------------|----------|---------------|---------|---------------|--------|
| | | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |

| | | | | | | |
|---|---|---------------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| Бег на 30 метров со старта (сек) | 3 | 13,5 и ниже | 13.6-13,9 | 14.0-14.5 | 14.6-15.0 | 15,1 и выше |
| | 4 | 8,3 и ниже | 8.4-8,8 | 8.9-9,4 | 9,5-10,1 | 10,2 и выше |
| | 5 | 7,2 и ниже | 7.3-7,8 | 7,9-8,4 | 8,5-9.2 | 9,3 и выше |
| | 6 | 6,8 и ниже | 6,9-7.3 | 7,4-7.9 | 8,0-8.7 | 8.8 и выше |
| | | | | | | |
| Бег на 10 метров с хода (сек) | 3 | | | | | |
| | 4 | 2,6 и меньше | 2,7 – 3,0 | 3,1- 3,7 | 3,8-5,0 | 5,1 и больше |
| | 5 | 2,2 и меньше | 2.3 – 3.1 | 3.2-3,1 | 3.2-4,3 | 4,4 и больше |
| | 6 | 2.1 и меньше | 2.2- 2,4 | 2,5-3,0 | 3,1-4,1 | 4.2 и больше |
| | | | | | | |
| Метание мешочка с песком на дальность (м) | 3 | 4 и больше | 3,5 | 3,0 | 2,5 | 2 и меньше |
| | 4 | 5 и больше | 4.5 | 4.0 | 3,5 | 3 и меньше |
| | 5 | 6 и больше | 5,5 | 5,0 | 4.5 | 4 и меньше |
| | 6 | 7,5 и больше | 7,0 | 6,5 | 5,5 | 5 и меньше |
| | | | | | | |
| Прыжки в длину с места (см) | 3 | 45 и дальше | 40-35 | 30-25 | 25-20 | 20 и ниже |
| | 4 | 80 и дальше | 68-79 | 56-67 | 42-55 | 41 и ниже |
| | 5 | 95и дальше | 84-94 | 73-83 | 56-72 | 55и ниже |
| | 6 | 110и дальше | 99-109 | 88-98 | 74-87 | 73 и ниже |
| | | | | | | |
| Статистическое | 3 | 8,1 и больше | 7.5 | 5.5 | 4,8 | 5.2и меньше |
| | 4 | 14,0 и больше | 12,0 | 11,0 | 10.0 | 9.4 и меньше |

| | | | | | | |
|-----------------------|---|----------------|------|------|------|---------------|
| равнове- сие (сек) | 5 | 40, 0 и больше | 30,0 | 33.0 | 32.0 | 35,0 и меньше |
| | 6 | 50,0 и больше | 48,0 | 45.0 | 43,0 | 40,0 и меньше |

Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные и причинно-следственные отношения.

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, 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.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Задачи взаимодействия с семьёй:

ЛЛ вести у детей желание вести здоровый образ жизни;

КК повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;

ЛЛ способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

ММ формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Основные формы взаимодействия педагогического коллектива с семьёй:

○ Знакомство с семьёй: встречи-знакомства, анкетирование семей, интервьюирование.

○ Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-ресурсы.

○ Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

○ Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

○ Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);

• Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвящённой спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

○ Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников семьи и детского сада, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе).

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.

2.1.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных интересов

Образовательная область «Физическое развитие» в части Программы, формируемой участниками образовательных отношений



формировать начальные представления о здоровом образе жизни;



обеспечивать гармоничное физическое развитие



формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности



развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной

активности



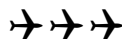
развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности;



развивать интерес и любовь к спорту;



основные задачи, решаемые *на занятиях*



по эвритмической гимнастике: формирование и коррекция осанки, чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентировки; коррекция координации движений рук; улучшение психоэмоционального состояния; расширение эмоционального опыта, развитие навыков взаимодействия друг с другом; формирование творческого начала, создающего атмосферу радости и стимулирующего развития;



фитбол-гимнастике: дать детям представления о форме и физических свойствах мяча с помощью физических упражнений; учить правильной посадке на мяч; учить основным движениям с мячом; учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики;



стретчинг-гимнастике: развивать умение управлять своим телом; нормализовать функции организма; формирование умения чувствовать себя сильным, уверенным, красивым; обучение культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста;



степ-гимнастика: формирование гармонично развитого тела, осанки, выработка выразительных, плавных, точных движений; укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой системы.

детского фитнеса (фитнес-тренировки): оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия); совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию); развивать психические

качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

Методы обучения детей

Содержание Программы в разных возрастах раннего и дошкольного детства реализуется с помощью следующих методов организации и осуществления

познавательной деятельности детей:

методы, обеспечивающие передачу учебной информации педагогом и восприятие ее детьми посредством слушания, наблюдения, практических действий (перцептивный аспект): словесный (объяснение, беседа, инструкция, вопросы и др.), наглядный (демонстрация, иллюстрация, рассматривание и др.), практический методы;

методы, характеризующие усвоение нового материала детьми, путём активного запоминания, путём самостоятельных размышлений или проблемной ситуации (гностический аспект):

– *объяснительно-иллюстративные методы* (материал разъясняется,

иллюстрируется примерами, демонстрируется и должен быть понят детьми); –

продуктивные методы (материал должен быть не только понят, но и применён

2. *практических действиях);*

в эвристические, частично-поисковые методы (отдельные элементы нового знания добывает сам ребёнок путём целенаправленных наблюдений, решения познавательных задач, проведения эксперимента и т.д.);

в исследовательские методы.



методы, характеризующие мыслительные операции при подаче и усвоении учебного материала (логический аспект): индуктивный (от частного к общему) и дедуктивный (от общего к частному) методы;



методы, характеризующие степень самостоятельности учебно-познавательной деятельности детей (управленческий аспект): работа под руководством педагога, самостоятельная работа детей.



репродуктивные методы (материал не только заучивается, но и воспроизводится).

Методы воспитания детей

Методы воспитания – научно-обоснованные способы достижения воспитательной цели; совокупность наиболее общих способов решения воспитательных задач и осуществления воспитательных взаимодействий.

В практике ДОО используются следующие методы воспитания детей:

✓ *методы формирования сознания* (рассказ, объяснение, разъяснение,

этическая беседа, увещание, внушение, инструктаж, пример и т.д.);

✓ *методы организации деятельности и формирования опыта поведения*

(упражнение, приучение, поручение, педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации);

✓

методы стимулирования (соревнование, поощрение, наказание).

Последняя группа методов, в свою очередь, делится на методы, соответствующие *индивидуальному* подходу к формированию мотивации у дошкольников. Среди них методы:



стимулирующие познавательный интерес;



стимулирующие творческий характер деятельности;



направленные на создание соревновательных ситуаций;



учитывающие эмоциональное воздействие на ребёнка (например

предвосхищающая результат деятельности положительная оценка или

сопереживающая критика);



направленные на создание и развитие игровой ситуации на занятии.

2.2 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.2.1. Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность

Основная общеобразовательная Программа дошкольного образования строится на комплексном интегрированном решении целей и задач образовательных областей. Цели и задачи одних образовательных областей решаются внутри и в рамках всех остальных образовательных областей.

Интегрированный комплексный подход к содержанию образования обеспечивается посредством погружения в тему, решением воспитательных и образовательных задач в различных видах деятельности. Содержательная связь между разными образовательными областями позволяет интегрировать образовательное содержание при решении образовательных задач, что даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребёнка.

Становление различных сфер самосознания ребёнка происходит на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности приуральского региона, с учётом национальных ценностей и традиций.

Освоение ребёнком мира ближайшего (социального, природного) окружения обеспечивается в интегрированных формах, через организацию совместной, самостоятельной деятельности.

Образовательный процесс осуществляется с учётом:

- национально-культурных традиций;
- климатических особенностей;
- демографических особенностей;
- материально-технической оснащённости ДОО;
- предметно-развивающей среды.

Национально-культурные особенности

Представление о малой родине является содержательной основой для осуществления разнообразной детской деятельности.

Интеграция познавательного содержания в разных формах детско-взрослой совместной и самостоятельной деятельности заключена в следующем:



участие детей в целевых прогулках, экскурсиях обеспечивает необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья дошкольников;



обсуждение с детьми правил безопасного поведения на улицах посёлка;



участие детей в совместном с взрослыми труде на участке детского

сада;



развитие эстетического восприятия и суждений в процессе чтения произведений художественной литературы о видах спорта, спортсменах, накоп-

ление опыта участия в разговорах, рассматривание дидактических картинок, иллюстраций



обсуждение и составление рассказов о спортсменах и о занятиях спортом родителями;



участие детей с родителями и воспитателями в социально-значимых событиях: олимпийских играх, спортивных соревнованиях.

Основные методы воспитания этнотолерантности у детей старшего дошкольного возраста:



рассказы взрослого, чтение книг, просмотр видеофильмов, видеопрезентаций, прослушивание аудиозаписей, беседы, организация выставок о спорте;



проведение детских спортивных народных обрядовых праздников, «семейных вечеров» с приглашением на них людей (взрослых и детей) занимающихся разными видами спорта;



решение проблемных ситуаций образно-игровые этюды и импровизации содействуют развитию у детей способности к толерантному общению, к позитивному взаимодействию с людьми (взрослыми и детьми) разных стран и этносов, помогают понять, как важно жить в мире со всеми народами, знать и уважать их культуру, обычаи и традиции;

Средства

Реализация содержания образования с учетом региональной специфики осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями народов Поволжья (художественное слово, фольклор, музыка), что отражается в комплексно-тематическом планировании образовательного процесса.

Климатические особенности

Природа Среднего Поволжья отличается исключительным разнообразием. Основными чертами климата являются: холодная зима ($t = - 20 - 25^{\circ}$); сухое жаркое лето ($t = +20 - 25^{\circ}$); достаточно длинный весенний и осенний периоды. Предусматривается ознакомление детей с природно-климатическими условиями и особенностями Среднего Поволжья, воспитание любви к родной природе.

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

- холодный период - образовательный: (сентябрь-май), составляется определённый режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности с детьми в разнообразных формах работы;

- летний период - оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня.

При планировании образовательного процесса во всех возрастных группах внесены коррективы в физкультурно-оздоровительную работу. Учитывая климатические и природные особенности Среднего Поволжья, два раза непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию проводится в зале и один раз – на воздухе (с детьми 5-7 лет).

Особое внимание уделяется одежде детей, которая должна соответствовать погодным условиям. Предусмотрена работа с родителями: на зимних прогулках

детям удобнее в утеплённых куртках и штанах спортивного фасона, чем в тяжёлых шубах (для занятий по физическому развитию и игре в подвижные, народные игры на прогулке).

Специфика деятельности образовательного учреждения
Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного

образования и Основная общеобразовательная программа дошкольного образования и вариативные программы «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, программы физического развития 3-7 лет «Будь здоров, дошкольник» Т.Э. Токаевой являются базовой основой при

построении воспитательно-образовательного процесса в группах общеразвивающей направленности. Составление учебного плана соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта. Основным направлением работы СП является физкультурно-спортивное. Достаточно активно внедряются новые здоровьесберегающие технологии и широко используются разнообразные формы работы. Ведётся работа, направленная на развитие интереса к участию в спортивных играх и физических упражнениях; интереса и любви к спорту.

2.2.2. Направления, выбранные участниками образовательных отношений

| Направление развития | Наименование парциальной или авторской программы | Авторы | Выходные данные | Рецензенты | Краткая характеристика программы |
|----------------------|--|---------------|---------------------------|---|--|
| Физическое развитие | Примерные планы физкультурных занятий. | Фёдорова С.Ю. | М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. | Правдов М.А. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и | В методическом пособии освещены актуальные проблемы планирования |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | методики физической культуры и спорта Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет»; Братухина М.Н. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного | физкультурно-оздоровительных мероприятий детей дошкольного возраста, направленных на овладение дошкольниками основными видами движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье) в соответствии с |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | образования ГБОУ ВО МО «Академия социального управления» | ФГОС дошкольного образования. В пособии представлены годовой график освоения дошкольников основных видов движений и игровых упражнений, а также примерные планы занятий. Показана |
| | | | | | структура организованной двигательной деятельности дошкольников, направленной на овладение детьми основными видами движений в сочетании с другими видами двигательной активности дошкольников. |

Детский Сулим М: ТЦ
фитнес. Е.В. Сфера, 2016
Физкультурные
занятия для
детей 3-5 лет (5-
7 лет)

В книге представл
ен оригинальный
материал,
предназначенный
для повышения
интереса детей к
физкультурным
занятиям за счёт
введения новых
нетрадиционных
занятий - фитнес-
тренировок.
Представлены
календарно-
перспективное
планирование
физкультурных
занятий для детей
3-5 лет и 5- 7лет,
комплексы
фитнес-
тренировки,
разработанные на
весь учебный год
с методическими
рекомендациями,
которые помогут

| | | | | | |
|--|---|--|---------------------------------|--|--|
| | | | | | <p>правильно организовать занятие. В приложении даются упражнения тренирующего характера (весёлая зарядка), комплексы ОРУ, а также подвижные игры и игры малой подвижности.</p> |
| | <p>Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах". Парциальная программа</p> | <p>Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В.</p> | <p>Детство- Пресс, 2016</p> | | <p>В книге раскрыто программно- методическое обеспечение занятий фитбол- аэробикой с дошкольниками, представлена оздоровительно- развивающая программа по фитбол-аэробике "Танцы на мячах", в которую входят</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | образо- танцевальные комплексы упражнений разной направленности. Упражнения программы способствуют повышению физической подготовленности занимающихся, укреплению здоровья, профилактике и коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия, целенаправленно содействуют развитию двигательных, творческих и музыкально- ритмических способностей |
|--|--|--|--|--|---|

2.2.3. Сложившиеся традиции жизни групп и праздники

и группах СП существуют различные традиции и праздники: одни из них – нашли место в коллективах всех возрастов, другие – строго индивидуальны, третьи – носят широко общественный характер и организуются усилиями всего детского сада в целом. Включение традиций в образовательный процесс решает прежде всего задачи: воспитание чувства коллектива, взаимовыручки, доброжелательного отношения к другим, здоровой конкуренции, развитие умения действовать сообща согласно единой поставленной цели.

Традиционные праздники и мероприятия

Традиция «На зарядку как зайчата весело бегут ребята».

День открытых дверей для родителей групп. Цель: повысить интерес к выполнению детьми утренней гимнастики.

Традиция «Олимпийские игры».

Совместно с родителями подготовка и проведение соревнований позволяет повысить педагогическую грамотность родителей. Во время таких мероприятий родители имеют возможность в неформальной обстановке понаблюдать не только за своим ребёнком, но и увидеть других детей: обратить внимание на то, как дети общаются, как себя ведут, что конечно же повышает объективность восприятия собственного ребёнка – его достижений и отставаний, помогает уточнить диапазон возрастных возможностей детей знакомство родителей с различными формами организации детских праздников, включая такие важные моменты, как подготовка подарков, проведение весёлых игр, конкурсов, соревнований

Традиция «В прекрасное далёко мы начинаем путь».

Проведение спортивного праздника, посвящённого Дню космонавтики, при непосредственном участии родителей.

Традиция «23 февраля - День Защитника Отечества».

Проведение спортивных соревнований, посвящённому Дню Защитника Отечества, при непосредственном участии родителей.

Традиция «День Здоровья».

Тематические дни открытых дверей (для коллег и родителей)

В СП существуют традиции проводить следующие праздники и развлечения.

Другие формы общекультурных традиций

- ↓
участие в конкурсах различной направленности среди детских и взрослых коллективов на уровне района;
- ↓
участие в районном фестивале «Майские звёзды»;
- ↓
сотрудничество с целью формирования физических качеств, потребности в двигательной активности, с ДЮСШ.

Годовое комплексно-тематическое планирование

Вторая младшая группа

| Тема | Время изучения |
|---|-------------------------|
| «До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!» | 29 августа – 2 сентября |
| Мониторинг «Мы растём здоровыми» | 5 – 9 сентября |
| Мониторинг «Мы растём здоровыми» | 12 – 16 сентября |
| «Осень в гости к нам пришла» | 19 – 23 сентября |
| Осень в гости к нам пришла» | 26 – 30 сентября |
| «Овощи и фрукты – чудо витамины» | 3 – 7 октября |
| «Осень в лесу» | 10 – 14 октября |
| «Я и моя семья» | 17 – 21 октября |
| «Весёлая неделя с героями сказок» | 24 – 28 октября |
| «Неделя игр и игрушек» | 31 октября – 4 ноября |
| «Домашние животные» | 7 – 11 ноября |
| «Домашние птицы» | 14 – 18 ноября |
| «Дикие животные» | 21 – 25 ноября |
| «Здравствуй, зимушка-зима!» | 28 ноября – 2 декабря |
| «Зимние забавы» | 5 – 9 декабря |
| «Звери в зимнем лесу» | 12 – 16 декабря |
| «Скоро, скоро Новый год!» | 19 – 23 декабря |
| «Новогодние сюрпризы» | 26 – 30 декабря |
| «Нам мороз щиплет нос» | 9 – 13 января |
| «Вспомним ёлку!» | 16 – 20 января |
| «Зоопарк» | 23 – 27 января |
| «Неделя подвижных игр» | 30 января – 3 февраля |
| «Я в мире человек»» | 6 – 10 февраля |
| «Мы сильные и смелые» | 13 – 17 февраля |

| | |
|------------------------------------|----------------------|
| «Папин праздник» | 20 – 24 февраля |
| «Папин праздник» | 27 февраля – 3 марта |
| «Мамин праздник» | 6 – 10 марта |
| «Пришла весна» | 13 – 17 марта |
| «Пришла весна» | 20 – 24 марта |
| «Сказочная неделя» | 27 марта – 31 марта |
| «Транспорт» | 3 – 7 апреля |
| «Неделя авиации и космонавтики» | 10 – 14 апреля |
| «Земля наш общий дом» | 17 – 21 апреля |
| «Осторожно, дорога!» | 24 – 28 апреля |
| «День Победы» | 5 – 12 мая |
| «Деревья, кусты, цветы» Мониторинг | 15 – 19 мая |
| «Здоровье надо беречь» Мониторинг | 22 – 26 мая |
| «Скоро лето» | 29 мая – 2 июня |

Средняя группа

| Тема | Время изучения |
|---|-------------------------|
| «Вот и лето прошло» | 29 августа – 2 сентября |
| «Мы теперь в средней группе» | 5 – 9 сентября |
| Мониторинг (заполнение персональных карт) | 12 – 16 сентября |

| | |
|----------------------------------|-----------------------|
| детей) | 19 – 23 сентября |
| «Здравствуй, осень золотая!» | 26 – 30 сентября |
| «Мы растём здоровыми» | 3 – 7 октября |
| «Овощи и фрукты – чудо витамины» | 10 – 14 октября |
| «Сообразительные ребята» | 17 – 21 октября |
| «Я и моя семья» | 24 – 28 октября |
| «Я в мире человек» | 31 октября – 4 ноября |
| «Неделя сказок» | 7 – 11 ноября |
| «Неделя игр и игрушек» | 14 – 18 ноября |
| «Домашние и дикие животные» | 21 – 25 ноября |
| «Домашние птицы» | 28 ноября – 2 декабря |
| «Я вырасту здоровым» | 5 – 9 декабря |
| «Здравствуй, зимушка-зима!» | 12 – 16 декабря |
| «Зимние забавы» | 19 – 23 декабря |
| «Зимовье зверей» | 26 – 30 декабря |
| «Скоро, скоро Новый год!» | 9 – 13 января |
| «Новогодние сюрпризы» | 16 – 20 января |
| «Нам мороз щиплет нос» | 23 – 27 января |
| «Вспомним ёлку!» | 30 января – 3 февраля |
| «Зоопарк» | 6 – 10 февраля |
| «Неделя подвижных игр» | 13 – 17 февраля |
| «Мы сильные и смелые» | 20 – 24 февраля |
| «День Защитника Отечества» | 27 февраля – 3 марта |
| «День Защитника Отечества» | 6 – 10 марта |
| «Мамин праздник» | 13 – 17 марта |
| «Весна стучится в окна» | 20 – 24 марта |
| «Герои сказок в гостях у детей» | 27 марта – 31 марта |

| | |
|------------------------------------|-----------------|
| «Весёлая неделя с героями сказок» | 3 – 7 апреля |
| «Транспорт» | 10 – 14 апреля |
| «Неделя авиации и космонавтики» | 17 – 21 апреля |
| «Земля - наш общий дом» | 24 – 28 апреля |
| «Осторожно, дорога!» | 5 – 12 мая |
| «День Победы» | 15 – 19 мая |
| Мониторинг «Деревья, кусты, цветы» | 22 – 26 мая |
| Мониторинг «Здоровье надо беречь» | 29 мая – 2 июня |
| «Слева - лето, справа - лето» | |

Старшая группа

| Тема | Время изучения |
|---|-------------------------|
| «До свиданья, лето!» | 29 августа – 2 сентября |
| Мониторинг «Мы теперь в старшей группе» | 5 – 9 сентября |
| Мониторинг «Мы теперь в старшей группе» | 12 – 16 сентября |
| «Золотая осень» | 19 – 23 сентября |
| «Золотая осень» | 26 – 30 сентября |
| «Дикие и домашние животные» | 3 – 7 октября |
| «Транспорт» | 10 – 14 октября |
| «Береги своё здоровье» | 17 – 21 октября |

| | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| «Народная культура и традиции» | 24 – 28 октября |
| «Герои сказок в гостях у ребят» | 31 октября – 4 ноября |
| «Герои сказок в гостях у ребят» | 7 – 11 ноября |
| «Какая бывает осень» | 14 – 18 ноября |
| «Моя семья» | 21 – 25 ноября |
| «Скоро зима» | 28 ноября – 2 декабря |
| «Вот пришли морозцы и зима настала» | 5 – 9 декабря |
| «Зимние забавы» | 12 – 16 декабря |
| «Нам мороз щиплет нос» | 19 – 23 декабря |
| «Новый год у ворот» | 26 – 30 декабря |
| «Самый весёлый праздник» | 9 – 13 января |
| «Зимушка-зима» | 16 – 20 января |
| «Зима в лесу» | 23 – 27 января |
| «Спорт, спорт, спорт» | 30 января – 3 февраля |
| «Спорт, спорт, спорт» | 6 – 10 февраля |
| «Мы живём в России» | 13 – 17 февраля |
| «День защитника Отечества» | 20 – 24 февраля |
| «Мы живём на Земле» | 27 февраля – 3 марта |
| «Мамин праздник» | 6 – 10 марта |
| «Я в мире человек» | 13 – 17 марта |
| «Быть здоровым я хочу» | 20 – 24 марта |
| «Быть здоровым я хочу» | 27 марта – 31 марта |
| «Весна пришла, весне дорогу» | 3 – 7 апреля |
| «Космос» | 10 – 14 апреля |
| «В мире животных» | 17 – 21 апреля |
| «Вода - волшебница» | 24 – 28 апреля |
| «Этот день Победы» | 5 – 12 мая |
| Мониторинг «Весна! Весна!» | 15 – 19 мая |

| | |
|-----------------------------|-----------------|
| «Внимание, дорога!» | 22 – 26 мая |
| «Слева лето, справа – лето» | 29 мая – 2 июня |

Подготовительная к школе группа

| Тема | Время изучения |
|-----------------------------------|-------------------------|
| «День знаний» | 29 августа – 2 сентября |
| «Во саду ли в огороде» | 5 – 9 сентября |
| «Во саду ли в огороде» Мониторинг | 12 – 16 сентября |
| «В мире животных» | 19 – 23 сентября |
| «Осень» | 26 – 30 сентября |
| «Осень»»» | 3 – 7 октября |
| «Осень в лесу» | 10 – 14 октября |
| «Здоровье дарит спорт» | 17 – 21 октября |
| «Перелётные птицы» | 24 – 28 октября |
| «Народная культура и традиции» | 31 октября – 4 ноября |
| «Я и моя семья» | 7 – 11 ноября |
| «Я в мире человек» | 14 – 18 ноября |
| «Богатырская наша сила» | 21 – 25 ноября |
| «Снег- снежок» | 28 ноября – 2 декабря |

| | |
|--|-----------------------|
| «Белоснежная зима» | 5 – 9 декабря |
| «Здоровье – главная ценность» | 12 – 16 декабря |
| «Сказки в гостях у детей» | 19 – 23 декабря |
| «Самый весёлый праздник» | 26 – 30 декабря |
| «Зимние забавы» | 9 – 13 января |
| «Зимние забавы» | 16 – 20 января |
| «Дикие животные жарких и холодных стран» | 23 – 27 января |
| «Птицы зимой» | 30 января – 3 февраля |
| «Спорт, спорт, спорт» | 6 – 10 февраля |
| «Спорт, спорт, спорт» | 13 – 17 февраля |
| «День рождения Российской армии» | 20 – 24 февраля |
| «Зима прошла» | 27 февраля – 3 марта |
| «Зима прошла» | 6 – 10 марта |
| «Мамин праздник» | 13 – 17 марта |
| «Неделя русских народных игр» | 20 – 24 марта |
| «Игры народов мира» | 27 марта – 31 марта |
| «День космонавтики» | 3 – 7 апреля |
| «Внимание, дорога!» | 10 – 14 апреля |
| «Земля – наш общий дом» | 17 – 21 апреля |
| «Вода - волшебница» | 24 – 28 апреля |
| «День Победы» | 5 – 12 мая |
| «Весенняя пора» Мониторинг | 15 – 19 мая |
| «Разнообразие растительного мира России» | 22 – 26 мая |
| «До свидания, детский сад!» | 29 мая – 2 июня |

в Организационный раздел

3.1 Обязательная часть

3.1.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Младший и средний дошкольный возраст

| Физическое развитие | |
|-----------------------------------|--|
| <i>Физкультурное оборудование</i> | Гимнастическая скамейка; наклонная доска 2 шт; доски с ребристой поверхностью, гимнастический мат, мягкие модули, мячи разных размеров, мячи-фитболы, степ-платформы, дуги-«ворота» для подлезания 50см, 60см, кегли, кольцебросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком, ленточки на кольцах, лыжи и др. |

Оздоровительное

оборудование

Массажные коврики и дорожки, массажные мячи.

Старший и подготовительный к школе возраст

| Физическое развитие | |
|---------------------|---|
| | Скамейки; стойки для прыжков, доски с ребристой поверхностью, наклонные, гимнастические маты, гимнастические ленты, гимнастические мячи, фитболы, степ- |

| | |
|--|---|
| <p><i>Физкультурное оборудование</i></p> | <p>платформы, булавы, мячи разных размеров, дуги-«ворота» для подлезания 60см, кегли, кольцобросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, гантели, флажки, кубики пластмассовые, платочки, ленточки на кольцах, мешочки с песком, кубы 40х40см, лыжи с мягким креплением, бадминтон, тренажёры: батут, дисковый тренажёр, беговая дорожка, силовой тренажёр, велосипед, секундомер и др.</p> |
| <p><i>Оздоровительное оборудование</i></p> | <p>Массажные коврики и дорожки, массажные мячи.</p> |

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

| | |
|--|---|
| <p align="center">Перечень программ, методических пособий и технологий для осуществления образовательного процесса в обязательной</p> | <p align="center">Перечень программ, методических пособий и технологий для осуществления</p> |
| <p align="center">части Программы</p> | <p align="center">образовательного процесса в части Программы, формируемой участниками образовательных отношений</p> |

Физическое развитие

| | |
|--|--|
| <p>к Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в 1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового дошкольных учреждений. Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.</p> | <p>2. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф.,</p> |
| <p>в Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие Каневская Л.Я. и другие. Гигиенические технологии в ДОУ: Методическое пособие. – основы воспитания детей от 3 до 7 лет - М., М.: ТЦ Сфера, 2010.</p> | <p>1987.</p> |
| <p>в Примерная образовательная программа «От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014.</p> | <p>3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под редакцией З.И. Бересневой. – М.:ТЦ Сфера, 2005.</p> |
| <p>4. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации/авт.-сост. М.С. Горбатова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Волгоград: Учитель, 2011.</p> | <p>4. Коваленко В.В., Коваленко С.В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастики. М. 2004.</p> <p>5. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»/авт.-сост. Е.Ю.</p> |
| <p>У Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровья детей 3-7 лет: Обзор программ 6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2009.</p> | <p>Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов</p> |
| <p>и Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду (вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы) М., Мозаика-Синтез, 2009.</p> | <p>7. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ, Санкт-Петербург, Детство Пресс, 2012.</p> |
| <p>7. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников М., Мозаика-Синтез, 2012.</p> | <p>8. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду М.ТЦ Сфера, 2013.</p> |
| <p>8. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду М., Мозаика-Синтез, 2010.</p> | <p>9. Кириллова Ю.А. Навстречу олимпиаде.</p> |
| <p>9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр</p> | <p>Физкультурные досуги Санкт-Петербург,</p> |

- для детей 2-7 лет М. Мозаика-Синтез, 2013. Детство-Пресс, 2012.
- к Борисова Малоподвижные игры и игровые 10. Хацкалёва Г.А. Организация двигательной
упражнения для детей 3-7 лет М. Мозаика- активности дошкольников с использованием
Синтез, 2012. логоритмики Санкт-Петербург Детство-Пресс,
- В Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник! 2013.
Программа физического развития детей 3-7 11. Железнова Е.Р. Оздоровительная
лет. ФГОС ДО. М.: ТЦ Сфера, 2016. гимнастика и подвижные игры для старших
12. Токаева Т.Э. Технология физического дошкольников Санкт-Петербург Детство-
развития детей 3-4 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2016. Пресс, 2013.
- с Фёдорова С. Ю. Примерные планы 12. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для
физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. дошкольников Санкт-Петербург Детство-
Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2017. Пресс, 2013.
14. Фёдорова С. Ю. Примерные планы 13. Сулим Е.В. Детский фитнес
физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Физкультурные занятия для детей 3-5, 6-7 лет
Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2017. М., ТЦ Сфера, 2014.
- и Фёдорова С. Ю. Примерные планы Сфера, 2013. 14. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат М.ТЦ
физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. 15. Николаева Н.И. Школа Мяча Санкт-
Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2017 Петербург Детство-Пресс, 2012.
- Фёдорова С. Ю. Примерные планы 16. Сулим Е.В. Занятия по физической физкультурных занятий с
детьми 6-7 лет. культуре в детском саду Игровой стретчинг М.
ТЦ Сфера, 2012.

| | |
|---|---|
| <p>Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.</p> | <p>17. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий Сост. Соломенникова Н.М. Машина Т.Н. Волгоград Учитель, 2011.</p> <p>18. Соколова Л.А. Комплекс сюжетных утренних гимнастик для дошкольников Санкт-Петербург Детство-Пресс, 2012.</p> <p>19. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет Волгоград Учитель 2010.</p> <p>20. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах". Парциальная программа. (ФГОС). СПб.: Детство-Пресс. 2016.</p> <p>21. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. М.: Просвещение, 2011.</p> <p>22. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная активность детей 5-7 лет. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.</p> <p>23. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.</p> |
|---|---|

3.1.2. Режим дня

Организация режима пребывания детей в СП.

Режим организации жизни детей

Режим дня разработан с учётом следующих принципов:

- соответствие СанПиН
- соблюдение режима дня в СП в соответствии с функциональными возможностями ребёнка, его возрастом и состоянием здоровья
- соблюдение баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), их чередование
- наличие времени для самостоятельной (нерегламентированной и свободной) деятельности ребёнка
- организация гибкого режима пребывания детей в СП (с учётом потребностей родителей, для детей в адаптационном периоде и пр.)
- проведение мероприятий по профилактике утомления.

Примерный режим дня на холодный период

| Режимные моменты | Возрастная группа | | | | |
|------------------|-------------------|------------|---------|---------|------------------|
| | I младшая | II младшая | средняя | старшая | подготовительная |
| Утренний приём, | | | | | |

| | | | | | |
|--|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| осмотр. Игры, самостоятельная деятельность детей | 7.00 –8.15 | 7.00 - 8.15 | 7.00– 8.20 | 7.00 – 8.20 | 7.00 – 8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.10 –8.15 | 7.55 – 8.05 | 8.05 - 8.15 | 8.15 – 8.25. | 8.25 – 8.35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 –8.55 | 8.20 – 8.55 | 8.30– 8.55 | 8.30 – 8.50 | 8.40 – 8.55 |
| Непосредственно образовательная деятельность | 8.45 –9.15 | 9.00 - 10.00- | 9.10 – 10.00 | 9.00 – 10.35 | 9.00 – 10.50 |
| Второй завтрак | 9.45 –9.55 | 9.45 – 9.55 | 9.50 – 10.00 | 10.00 – 10.10 | 10.00 – 10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения) | 9.55 – 11.20 | 10.00 – 12.00 | 10.00– 12.10 | 10.35 – 12.25 | 10.50 – 12.35 |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.20 –11.45 | 12.00 – 12.20 | 12.10– 12.20 | 12.25 – 12.40 | 12.35 – 12.45 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.45 –12.20 | 12.20 – 12.50 | 12.20 13.00 | 12.40 – 13.10 | 12.45 – 13.15 |
| Подготовка ко сну, водные процедуры, дневной сон | 12.20 –15.00 | 12.50 – 15.00 | 13.00– 15.00 | 13.10 – 15.00 | 13.15 – 15.00 |

| | | | | | |
|--|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Подъём, воздушные и водные процедуры, игры | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20 – 15.50 | 15.20 – 15.50 | 15.20 – 15.50 | 15.20 – 15.40 | 15.20 – 15.40 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 15.50 – 16.15 | 15.50 – 16.20 | 15.50 – 16.20 | 15.40 – 16.30 | 15.40 – 16.30 |
| Непосредственно образовательная деятельность Кружки, студии | 15.50 – 16.00 – 16.10 | 16.20 – 16.35 | 16.20 – 16.40 | 16.30 – 16.55 | 16.30 – 17.00 |
| Подготовка к прогулке, уход домой | 16.10 – 17.30 | 16.35 – 17.30 | 16.40 – 17.30 | 16.55 – 17.30 | 17.00 – 17.30 |

Примерный режим дня на летний оздоровительный период

младший дошкольный возраст

| режимные моменты | направления развития | содержание | время |
|--|---|---|--------------|
| Мы рады видеть вас! Играем вместе! | Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие | Утренний приём на воздухе. Самостоятельная игровая деятельность детей | 7.00 – 8.35 |
| На зарядку, как зайчата по утрам бегут ребята. | Физическое развитие | Утренняя гимнастика | 8.35 – 8.45 |
| Приятного аппетита | Физическое развитие (навыки ЗОЖ) Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Речевое развитие | Завтрак, воспитание культурно-гигиенических навыков | 8.45 – 9.10 |
| Это время – время игр, будем сами мы играть | Социально-коммуникативное развитие | Самостоятельная игровая деятельность | 9.10 – 9.40 |
| Час свежего воздуха | Познавательное развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки (игры, тематические прогулки, | 9.40 – 12.30 |

| | | | |
|---|--|--|---------------|
| | Речевое развитие Художественно-эстетическое развитие | развлечения) Музыкально-спортивные праздники на прогулке. | |
| Умывайся – не ленись, чистым за обед садись! Это время для обеда, начит, нам за стол пора. | Физическое развитие (навыки ЗОЖ) Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Речевое развитие | Подготовка к обеду, водные процедуры. Обед, воспитание культурно-гигиенических навыков | 12.30 – 13.10 |
| Это время тишины, все мы крепко спать должны | Социально-коммуникативное развитие (навыки самообслуживания) Физическое развитие (навыки ЗОЖ) | Дневной сон (музыкотерапия, библиотерапия) | 13.10 – 15.10 |
| Это время – для здоровья, закаляйся, детвора! | Художественно-эстетическое развитие (музыка, чтение сказки) | Постепенный подъём, водные процедуры, игры. | 15.10 – 15.30 |
| Это время простокваш, в это время полдник наш | Физическое развитие (навыки ЗОЖ) Социально-коммуникативное развитие | Полдник, воспитание культурно-гигиенических навыков | 15.30 – 16.00 |

| | | | |
|---|---|---|---------------|
| | Познавательное развитие Речевое развитие | | |
| Час игры | Социально-коммуникативное, Познавательное развитие, Речевое развитие | Игры, познавательно-игровая деятельность, музыкально-спортивные досуги, развлечения | 16.00 – 16.40 |
| Час свежего воздуха, игры. До свидания! | Познавательное развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие Речевое развитие Художественно-эстетическое развитие | Прогулка, игры. Уход домой | 16.40 – 17.30 |

Примерный режим дня на летний оздоровительный период

старший дошкольный возраст

| Режимные моменты | направления развития | Содержание | Время |
|---------------------------------------|---|---|--------------|
| Мы рады видеть вас! Играем вместе! | Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие | Утренний приём на воздухе. Самостоятельная игровая | 7.30 – 8.30 |

| | | | |
|--|--|---|--------------|
| | | деятельность детей | |
| На зарядку, как зайчата по утрам бегут ребята. | Физическое развитие | Утренняя гимнастика | 8.15 – 8.30 |
| Приятного аппетита | Физическое развитие (навыки ЗОЖ) Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Речевое развитие | Завтрак, воспитание культурно-гигиенических навыков | 8.30 – 9.00 |
| Это время – время игр, будем сами мы играть | Социально-коммуникативное развитие | Самостоятельная игровая деятельность | 9.20 – 9.40 |
| Час свежего воздуха | Познавательное развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие Речевое развитие Художественно-эстетическое | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки (игры, тематические прогулки, развлечения) Музыкально-спортивные | 9.00 – 12.50 |

| | | | |
|---|---|--|---------------|
| | развитие | праздники на прогулке. | |
| Умывайся – не ленись, чистым за обед садись! Это время для обеда, начит, нам за стол пора. | Физическое развитие (навыки ЗОЖ) Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Речевое развитие | Подготовка к обеду, водные процедуры. Обед, воспитание культурно- гигиенических навыков | 12.50 – 13.20 |
| Это время тишины, все мы крепко спать должны | Социально-коммуникативное развитие (навыки самообслуживания) Физическое развитие (навыки ЗОЖ) | Дневной сон (музыкотерапия, библиотерапия) | 13.20 – 15.10 |
| Это время – для здоровья, закаляйся, детвора! | Художественно-эстетическое развитие (музыка, чтение сказки) | Постепенный подъём, водные процедуры, игры. | 15.10 – 15.30 |
| Это время простокваш, в это время полдник наш | Физическое развитие (навыки ЗОЖ) Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Речевое развитие | Полдник, воспитание культурно-гигиенических навыков | 15.30 – 16.00 |
| Час игры | Социально- | Игры, познавательно- | 16.00 – 16.40 |

| | | | |
|--|--|---|---------------|
| | коммуникативное, Познавательное развитие Речевое развитие | игровая деятельность, музыкально-спортивные досуги, развлечения | |
| Час свежего воздуха, игры. До свидания! | Познавательное развитие Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие Речевое развитие Художественно- эстетическое развитие | Прогулка, игры. Уход домой | 16.40 – 17.30 |

Режим двигательной активности

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | |
|-----------------------|--------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | | 3 – 4 года | 4 – 5 лет | 5 – 6 лет | 6 – 7 лет |
| Физкультурные занятия | В помещении | 3 раза в неделю 15 – 20 | 3 раза в неделю 20 - 25 | 2 раза в неделю 25 – 30 | 2 раза в неделю 30 - 35 |
| | На улице | | | 1 раз в | 1 раз в |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | неделю 25 - 30 | неделю 30 - 35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика | Ежедневно 5 - 6 | Ежедневно 6 - 8 | Ежедневно 8 - 10 | Ежедневно 10 - 12 |
| | Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 - 20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 - 25 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 - 30 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 - 40 |
| | Физкультминутки (в середине статического занятия) | | | 1 – 3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 1 – 3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 25 - 30 | 1 раз в месяц 40 |
| | Физкультурный праздник | | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин |
| | День здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

| | | | | | |
|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|

Режим проветривания зала

| Проветривание | Часы проветривания | Вид проветривания | Ответственный |
|---------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------------|
| Первое | 7.00-7.25 | Сквозное | Инструктор по физической культуре |
| Второе | 8.35-8.45 | Сквозное | |
| Третье | 10.30-10.40 | Сквозное | |
| Четвёртое | 15.30-15.50 | Сквозное | |
| | В перерывах между занятиями | Сквозное | |

Световой режим

| Месяцы | Числа месяца | Г пояс время включения и выключения |
|--------|--------------|-------------------------------------|
| Январь | 1 – 10 | Весь день |
| | 11 – 20 | До 11.20 и с 15.00 |
| | 21 - 31 | До 10.40 и с 15.10 |

| | | |
|-----------------|---------|--------------------|
| Февраль | 1 – 10 | До 10.00 и с 15.10 |
| | 11 – 20 | До 9.00 и с 15.10 |
| | 21 - 29 | До 8.45 и с 16.00 |
| Март | 1 – 10 | До 8.35 и с 16.50 |
| | 11 – 20 | До 8.10 и с 16.20 |
| | 21 - 31 | До 8.00 и с 17.00 |
| Апрель | 1 – 10 | До 7.30 и с 17.00 |
| | 11 – 20 | свет не включают |
| | 21 - 30 | |
| Май, июнь, июль | 1 - 31 | свет не включают |
| Август | 1 – 10 | свет не включают |
| | 11 – 20 | свет не включают |
| | 21 - 31 | свет не включают |
| Сентябрь | 1 – 10 | с 17.10 |
| | 11 – 20 | с 17.00 |
| | 21 - 30 | с 16.45 |
| Октябрь | 1 – 10 | с 16.00 |
| | 11 – 20 | до 8.25 и с 15.30 |
| | 21 - 31 | до 8.55 и с 15.00 |
| Ноябрь | 1 – 10 | до 8.30 и с 14.15 |
| | 11 – 20 | до 9.00 и с 13.30 |
| | 21 - 30 | весь день |
| Декабрь | 1 – 10 | весь день |
| | 11 – 20 | весь день |
| | 21 - 31 | весь день |

Тепловой режим в физкультурном зале

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха и эффективности отопительной системы - t 19 – 20

План досугов и развлечений

| Месяц | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|-----------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Сентябрь | «На бабушкином дворе». | «Волшебница Осень». | «Осень- чудная пора». | «Осенние старты». |
| Октябрь | «В гости к белочке пойдём». | «Поляна сказок». | «Спортивно-сказочные старты». | «Спортландия». |

«День Здоровья!»

| | | | | |
|-------------------------|---|---|---|----------------------------------|
| Ноябрь | «За здоровьем в сказку». | «Нам сказка помогает спортом заниматься». | «Сказки Пушкина в гостях». | «Цирк, цирк, цирк». |
| Декабрь | «У медведя во бору». | «Зимовье зверей». | «Забавы матушки Зимы». | «Зима на северном полюсе». |
| Январь | «Зимние забавы». | «Зима-чудесная пора». | «Однажды в морозную пору». | «Подвижные игры народов России». |
| | Спортивный праздник «Малые зимние Олимпийские игры». (подготовительная группа) | | | |
| Февраль | «Мы растём сильными и смелыми». | «Наша армия сильна!». | Спортивный праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества «Аты-баты, мы солдаты!». | |
| Март | «На поиски колобка». | «Страна сказок». | «Карусель народных игр». | «Сундучок народных игр». |
| «День здоровья!» | | | | |

| | | | | |
|---------------|---|----------------------------------|---|----------------------|
| | | | | |
| Апрель | «Космическое путешествие». | «Космодром здоровья». | «В прекрасное далёко мы начинаем путь». | |
| Май | «Мячик круглый есть у нас». | «Айболит в гостях у детей». | «Быть здоровым – это класс». | «Игры нашего двора». |
| | | | Спортивный праздник «Летние Олимпийские игры». | |
| Июнь | Спортивный праздник, посвящённый Дню защиты детей. | | | |
| | | | | |
| Июнь | «У солнышка в гостях». | «Летом весело играем и здоровье» | «На летнем стадионе». | |

| | | | |
|---------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| | | сохраняем». | |
| Июль | «В гости к гному». | «Мой весёлый, звонкий мяч». | «Путешествие на Остров сокровищ |
| Август | «Маршрут для непосед». | «Красный, жёлтый, зелёный». | «Страна Светофория». |

3.1.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Ориентирами в организации среды и пространства развития ребенка являются требования и рекомендации, отраженные в ряде нормативных документов:

- письмо Минобразования России от 17.05.1995 г. № 61/19-12 «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях» (вместе с Порядком проведения психолого-педагогической экспертизы детских игр и игрушек, Методическими указаниями к психолого-педагогической экспертизе игр и игрушек, Методическими указаниями для работников дошкольных образовательных учреждений «О психолого-педагогической ценности игр и игрушек»);

с письмо Минобрнауки России от 17.11. 2011 г. № 03-877 «О реализации приказа Минобрнауки России от 20.07.2011 г. № 2151 «Примерный перечень игрового оборудования для учебно-методического обеспечения дошкольных образовательных учреждений и групп для детей дошкольного возраста, организованных в образовательных учреждениях».

Кроме того, в ФГОС ДО зафиксированы **критерии к развивающей предметно-пространственной среде**, которая должна быть:

- ✓ содержательно-насыщенной;
- ✓ трансформируемой;
- ✓ полифункциональной;

- ✓ вариативной;
- ✓ доступной;
- ✓ безопасной.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами,

в том числе расходными игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов,

оборудования и инвентаря обеспечивает: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность воспитанников; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов предполагает: возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды; наличие полифункциональных предметов.

Вариативность среды предполагает: наличие различных пространств, а также разнообразных материалов, атрибутов, игр и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную и познавательную активность детей.

Доступность среды предполагает: доступность для воспитанников, в том числе детей с ОВЗ, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободный доступ детей, в том числе детей с ОВЗ, к материалам и пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать **возможность общения и совместной деятельности детей** и взрослых, двигательной активности детей..

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть построена с учётом национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учёт возрастных особенностей детей.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами,

11) том числе расходными игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивает: игровую, познавательную и творческую активность воспитанников; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное

благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов предполагает: возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды; наличие полифункциональных предметов.

Вариативность среды предполагает: наличие различных пространств, а также разнообразных материалов, игр, атрибутов и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление

новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную и познавательную активность детей.

Доступность среды предполагает: доступность для воспитанников, в том числе детей с ОВЗ, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободный доступ детей, в том числе детей с ОВЗ, к материалам и пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

3.3 Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Создание специальной предметно-развивающей среды предусматривает систему условий, которая позволяет реализовывать эффективное функционирование ДОО, стимулировать развитие ребёнка, активно действовать в ней и творчески её видоизменять, а также полноценно развиваться ребёнку как личности в условиях игровой, коммуникативной, трудовой, познавательной, физической, музыкально-художественной деятельности.

Задачи формирования предметно-развивающей среды:



создание экологической и психологической комфортности образовательной

среды



создание игровой развивающей среды



обеспечение безопасности жизни детей



обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания организма каждого ребёнка

Принципы построения предметно-развивающей среды:



учёт уровня развития и особенностей двигательной сферы детей, состояния их здоровья



позиция при взаимодействии



активность, самостоятельность, творчество



стабильность – динамичность



взрослого

индивидуальная комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребёнка и



сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды



открытость – закрытость



учёт половых и возрастных различий детей.

Предметно-развивающая среда СП

| Помещения | Кол-во | Формы проведения | Предметно-пространственная среда |
|---------------------|---------------|--|--|
| Кабинет заведующего | 1 | Совещания, консультации для педагогов, родителей | Библиотека педагогической и справочной литературы. |

| | | | |
|----------------------|---|---|---|
| | | | оргтехника |
| Методический кабинет | 1 | Педагогические советы, консультации для педагогов, родителей. Выставки дидактических и методических материалов. | Библиотека педагогической, справочной и детской литературы; педагогический опыт; иллюстрационный материал, оргтехника |
| Медицинский кабинет | 1 | Беседы с детьми, приём родителей | Медицинская литература |
| Физкультурный зал | 1 | Занятия физкультурой. Индивидуальная работа по развитию физических умений и навыков. Гимнастика. Спортивные праздники и развлечения. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Консультативная работа с родителями | Оснащение необходимым спортивным оборудованием и инвентарём, атрибутикой, пианино, музыкальный центр. Фитболы 2-х размеров, степ-платформы. |
| Тренажёрный зал | 1 | Занятия на тренажёрах. Индивидуальная работа по развитию физических качеств. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. | Тренажёры для развития различных групп мышц, спортивное оборудование, батуты. |

3.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

3.2.1. Методическая литература, позволяющая ознакомиться с содержанием парциальных программ, методик, форм организации образовательной работы

Содержание тематического модуля «Физическая культура направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, их гармоничное физическое развитие путём решения следующих специфических задач: развитие физических качеств (скорости, силы, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями); формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Решение данных задач отражено в следующей методической литературе

| Название | Авторы | Год издания |
|--|---|-------------|
| Дидактическое издание Безопасность Ребёнок в городе | Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина | 2001 |
| Безопасность для детей старшего дошкольного возраста | Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина | 2001 |
| Как обеспечить безопасность дошкольников | К.Ю.Белая, В.Н.Зимонина | 2001 |
| Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста | Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина | 2004 |
| Осторожные сказки. Безопасность | Т.А.Шорыгина | 2003 |

| | | |
|--|---|------|
| для малышей | | |
| Я и моё тело | С.Е.Шукшина | 2004 |
| Формирование основ безопасности у дошкольников | К.Ю.Белая | 2011 |
| Уроки безопасности. Если ты дома один | Л.Б.Фесюкова | 2013 |
| Формирование культуры безопасности | Л.Л.Тимофеева | 2014 |
| Игры, которые лечат | А.С.Галанов | 2001 |
| Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4 – 7 лет | Т.Н.Доронова, Л.Г.Голубева, Н.А.Гордова | 2002 |
| Здоровый дошкольник | Ю.Е.Антонов, Н.М.Кузнецова, Т.Ф.Саулина | 2001 |
| Здоровьеформирующее физическое развитие | И.К.Шилкова, А.С.Большев, Ю.Р.Силкин, Ю.А.Лебедев | 2001 |
| Формирование нравственного здоровья дошкольников | Л.В.кузнецова, Н.А.Панфилова | 2002 |
| Здоровый малыш | З.И.Береснёва | 2003 |
| 300 подвижных игр для оздоровления детей | В.А.Страковская | 1995 |
| Лечебная физкультура для дошкольников | О.В.Козырева | 2003 |
| Законы правильного питания | В.Д.Сонькин | 2004 |
| Как приучить ребёнка заботиться о своём здоровье | Е.А.Бабенкова | 2004 |
| Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй» | М.Л.Лазарев | 2004 |

| | | |
|--|---------------------------|------|
| Расту здоровым | В.Н.Зимонина | 2005 |
| Оздоровление детей в условиях детского сада | Л.В.Кочеткова | 2005 |
| Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях | К.Ю.Александрова | 2007 |
| Беседы о здоровье | Т.А.Шорыгина | 2008 |
| Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения | Н.И.Крылова | 2009 |
| Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников | И.М.Новикова | 2009 |
| Воспитание основ здорового образа жизни | Н.С.Голицына, И.М.Шумова | 2009 |
| Недели здоровья в детском саду | Е.И.Гуменюк, Н.А.Слисенко | 2013 |
| Обучаем дошкольников гигиене | Е.В.Барина | 2013 |
| Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет | М.Р.Югова | 2015 |
| Физкультурные праздники в детском саду | В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак | 2001 |
| Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста | Л.И.Пензулаева | 2002 |

| | | |
|---|---|--------------|
| Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5, 5-7 лет | Л.И.Пензулаева | 2002 |
| Физкультурные праздники в детском саду | Н.Луконина, Л.Чадова | 2003 |
| Сказочный театр физической культуры | Н.А.Фомина, Г.А.Зайцева, Е.Н.Игнатьева | 2003 |
| Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении | А.П.Щербак | 2001 |
| Сценарии оздоровительных досугов | | 2005 |
| Воспитание двигательной культуры дошкольников | М.Ю.Картушина Л.Н.Волошина | 2005 |
| Физическая культура в дошкольном детстве | Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова | 2005 |
| Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях | Е.И.Аверина | 2006 |
| Дифференцированные занятия по физической культуре | М.А.Рунова | 2007 |
| Физкультурные занятия в детском саду | Л.И.Пензулаева | 2009 |
| Оздоровительные занятия с детьми | М.Ю.Картушина | 2009 |
| Праздники здоровья | М.Ю.Картушина | 2009 |
| Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении | Н.С.Голицына | 2009 |
| Физкультурные сюжетные занятия | М.Ю.Картушина | 2012 |
| Комплексы сюжетных утренних гимнастик | В.И.Анфёрова Л.А.Соколова | 2012 2012 |

| | | |
|--|-----------------------------|------|
| Спортивные упражнения и игры в детском саду | О.М.Литвинова | 2012 |
| Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста | С.В.Силантьева | 2013 |
| Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет | Э.Я.Степаненкова | 2013 |
| Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет | М.М.Борисова | 2013 |
| Спортивные праздники в детском саду | Т.Е.Харченко | 2013 |
| Бодрящая гимнастика для дошкольников | Т.Е.Харченко | 2013 |
| Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников | Е.Р.Железнова | 2013 |
| Нескучная гимнастика | | |
| Тематическая утренняя зарядка | | |
| Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ | Е.А.Алябьева | 2014 |
| | Н.А.Мелехина, Л.А.Колмыкова | 2014 |
| Подвижные тематические игры для дошкольников | Т.В.Лисина, Г.В.Морозова | 2014 |

| | | |
|---|---|--------------|
| Физическое развитие дошкольников. Охрана и укрепление здоровья. | Н.В.Микляева | 2015 |
| Формирование двигательного опыта и физических качеств | | |
| Подвижные игры на прогулке | | |
| Подвижные тематические игры для дошкольников | Е.А.Бабенкова, Е.А.Параничева Т.В.Лисина, Г.В.Морозова | 2015 2015 |
| Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет | Н.М.Соломенникова | 2015 |
| Занятия на тренажёрах в детском саду | Н.Ч.Железняк | 2009 |
| Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол гимнастика | Н.М.Соломенникова, Т.Н.Машина | 2012 |
| Лечебно-профилактический танец «Фитнес – Данс» | Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина | 2010 |
| Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг | Е.В.Сулим | 2012 |
| Школа мяча | Н.И.Николаева | 2012 |
| Детские олимпийские игры. | | |
| Занятия с детьми 2-7 лет | Л.А.Соколова | 2013 |
| Навстречу олимпиаде. | Ю.А.Кириллова | 2013 |
| Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста | | |
| Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики | Г.А.Хацкалева | 2013 |
| Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5, 5-7 лет | Е.В.Сулим | 2014 |

| | | |
|--|----------------------------|------|
| Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду | О.Н.Арсеневская | 2014 |
| Музыка здоровья | М.В.Анисимова | 2014 |
| Энциклопедия здоровья | Т.В.Гумидова, Н.А.Мышкина | |
| Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста | Н.Э. Власенко | 2015 |
| Зимние виды спорта и спортивные дисциплины | Е.А.Сочеванова | 2013 |
| Демонстрационный материал «ОБЖ безопасное общение» | | 2013 |
| Дидактические карточки «Как устроен человек» | | 2013 |
| Рассказы детям об олимпийских чемпионах. Карточки для занятий в детском саду | | 2013 |
| Рассказы детям об олимпийских играх. Карточки для занятий в детском саду | | 2013 |
| Олимпийские игры: прошлое и настоящее | Ю.А.Кириллова | 2013 |
| Учебно-дидактический комплект по | Н.Н.Гладышева, В.Н.Шилова, | 2013 |

| | | |
|---|----------------|------|
| освоению образовательной области | Е.В.Губарькова | |
| Здоровье | | |
| Спортивные сказки | Т.А.Шорыгина | 2014 |
| Беседы с ребёнком «Береги здоровье» | | 2015 |
| Дидактические карточки «Азбука здоровья» | | 2015 |