

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом МАДОУ
детский сад № 9 «Берёзка»
муниципального района Мелеузовский
район РБ

Протокол от 30 августа 2020 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ детский сад №
9 «Берёзка» муниципального района
Мелеузовский район РБ

_____ А.А. Семавина

Приказ от 31.08. 2022 № 110 -ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по образовательной области «Физическое развитие»
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
Детского сада № 9 «Берёзка»
Муниципального района Мелеузовский район РБ**

на 2022 – 2023 учебный год

Составила
инструктор по физической культуре
МАДОУ Д/ с № 9 «Берёзка»
Ю.С. Азикаева

Содержание

1.	1. Целевой раздел	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Основные цели и задачи физического развития	5
1.3.	Значимые характеристики, в том числе возрастные особенности физического развития и воспитания детей	7
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	12
1.5.	Педагогическая диагностика индивидуального развития детей Приложение №1 «Педагогическая диагностика социально-личностного развития дошкольников в условиях ФГОС ДОУ» Е. А. Петровой и Г.Г. Козловой	14
2.	Содержательный раздел	15
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы	15
2.2.	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	18
2.3.	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	34
2.4.	Особенности образовательной деятельности и разных видов культурных практик	35
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы	36
2.7.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	37
3	Организационный раздел	38
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	40
3.2.	Примерный распорядок дня	41
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	49
3.4.	Особенности организации предметно - пространственной среды	50
4.	Дополнительный раздел	52
4.1.	Аннотация к рабочей программе	52
	Приложение	54

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Рабочая программа по физическому развитию воспитанников разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2016г. в соответствии с ФГОС ДО и основной образовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад №9 «Берёзка» муниципальный район Мелеузовский район Республики Башкортостан.

Рабочая программа рассчитана на 2019 – 2020 учебный год.

Основная образовательная программа муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад №9 «Берёзка» муниципальный район Мелеузовский район Республики Башкортостан направлена на:

- создание условий развития ребенка, 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;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Цель программы: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями,

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

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

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

Рабочая программа по физическому развитию воспитанников дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим

ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа МАДОУ Д/с № 9 по физическому развитию разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав ДОУ;
- ФГОС ДО.

Рабочая программа включает основную образовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2016г. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей среднего и старшего дошкольного возраста и направлена на:

формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности,

обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста,

В программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая на его индивидуальные особенности.

При разработке программы учитывалось комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, обогащение развития на основе организации разнообразных видов детской деятельности.

1.2. Основные цели и задачи физического развития:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Принципы и подходы к организации образовательного процесса

В программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. В программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.). Развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей. В Программе комплексно представлены все основные содержательные линии воспитания и образования ребенка от рождения до школы.

Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания.

Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд).

Главный критерий отбора программного материала — его воспитательная ценность, высокий художественный уровень используемых произведений культуры (классической и народной — как отечественной, так и зарубежной), возможность развития всесторонних способностей ребенка на каждом этапе дошкольного детства (Е. А. Флерина, Н. П. Сакулина, Н. А. Ветлугина, Н. С. Карпинская).

Таким образом, данная рабочая программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников; строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно

образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Реализация рабочей программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы.

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

1.3. Характеристика программы

Наиболее существенной характеристикой программы является принцип подачи материала – содержание психолого-педагогической работы излагается в программе по возрастам, в каждом из которых обозначены цели и задачи и содержание психолого-педагогической работы. Содержание психолого-педагогической работы изложено по тематическим блокам, внутри которых материал представлен по возрастным группам. Такая структура программы позволяет видеть временную перспективу развития качеств ребёнка, даёт возможность гибко подходить к выбору программного содержания.

Программа охватывает возрастные периоды с 4 до 7 лет физического развития детей.

а) возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательной организации.

МАДОУ детский сад № 9 «Берёзка» - детский сад общеразвивающего вида.

Возрастная группа	Возраст детей
-------------------	---------------

Средняя группа	4-5 лет
Старшая группа	5-6 лет
Подготовительная к школе группа	6 -7 лет

б) Климатические особенности:

При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона.

В режим дня ежедневно включены: артикуляционная, дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, динамические паузы. В холодное время года удлиняется пребывание детей на открытом воздухе. В теплое время года – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

Республика Башкортостан относится к зоне умеренного климата, с умеренно мягкой зимой и умеренно теплым летом. Основной особенностью климата здесь является непостоянство погоды. При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т. д.) и интенсивность их протекания; состав флоры и фауны; длительность светового дня; погодные условия и т. д.

Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. холодный период: учебный год (сентябрь-май, составляется определенный режим дня и расписание организованной образовательной деятельности);
2. теплый период (июнь-август), для которого составляется другой режим дня.

В теплое время года – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

д) Учет специфики образовательной организации, соотношение обязательной части и частью формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть (60%);

Часть, формируемая участниками образовательных отношений (40%).

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с народными играми, праздниками, традициями народов проживающих в Башкортостане.

1.4. Особенности физического воспитания и развития воспитанников.

Возрастные особенности физического воспитания и развития детей

(4-5 лет)

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, два из них – в группе. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

Возрастные особенности физического воспитания и развития детей (5-6 лет).

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью 25 минут. Одно из них организуется в группе. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по

двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Возрастные особенности физического воспитания и развития детей

(6- 7 лет)

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. Вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты

направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

1.5.Планируемые результаты

К концу года дети 4 – 5 лет могут:

Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.;

Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;

Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево;

Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону;

Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

К концу года дети 5 – 6 лет могут: Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

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

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 7 – 8 метров, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.

Кататься на самокате.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

К концу года дети 6 – 7 лет могут:

Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с

разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

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

Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Сохранять правильную осанку.

Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).

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

1.1.5. Педагогическая диагностика (мониторинг) индивидуального развития детей

В соответствии с ФГОС ДО педагог в ходе своей работы выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Вариативность образования предполагает необходимость учёта всех особенностей развития воспитанников (каждого ребёнка и группы в целом) при планировании содержания и организации образовательной деятельности (форм, методов, технологий и т.д.), что отражается в рабочей программе инструктора по физической культуре. Основой для разработки рабочей программы планирования деятельности воспитанников является **педагогическая диагностика** – оценка индивидуального развития детей.

Педагогическая диагностика социально-личностного развития дошкольников разработана с учётом онтогенетических закономерностей развития детей. Каждое качество, отражённое в содержании диагностики и соотносимое с целевыми ориентирами дошкольного образования, рассматривается в развитии, начиная с проявлений, характерных для младенческого возраста и заканчивая характеристиками, которые могут отмечаться у части детей уже в старшем дошкольном возрасте, а у некоторых из них только на этапе школьного обучения. Таким образом, диагностика – это отражение закономерностей психофизического развития ребёнка, путь его развития. Такой подход к разработке педагогической диагностики позволяет воспитателю не только определить возможности воспитанников группы в данный момент - «зону актуального развития», но и определить «зону ближайшего развития», скорректировать содержание образования, создать в группе оптимальные условия для взаимодействия детей, развития их потенциальных возможностей.

Важно понимать, что эти качества не могут проявляться у всех детей группы одинаково. Степень их выраженности зависит от целого ряда факторов: -

- особенностей семейного воспитания;
- этнокультурных, религиозных факторов;
- наличия особых образовательных потребностей (одарённые дети и дети с ограниченными возможностями здоровья).

Диагностика проводится 2 раза в год: ***в начале и в конце учебного года***. В сложных случаях (при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья) возможно дополнительное проведение диагностики с целью корректировки индивидуального образовательного маршрута.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей

по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Средняя группа
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; и т.п.). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и т.д.). Формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
Физическая культура. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Формировать умение бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком; ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках в пространстве. 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). Формировать умение кататься на двухколесном велосипеде, по прямой и по кругу; ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Формировать умение соблюдать дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Развивать умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с

мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать реакцию к выполнению действий по сигналу.
Старшая группа
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и т.п.). Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больными. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
Физическая культура. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий; лазать по гимнастической стенке, меняя темп; прыгать в длину и высоту с разбега. Формировать умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой рукой на месте и вести при ходьбе; ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, умение кататься на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой; ориентироваться в пространстве. Обучать элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам. Формировать умение помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
Подвижные игры. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами

соревнования, играх – эстафетах. Обучать спортивным играм и упражнениям.
Подготовительная к школе группа Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления О правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур; о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье. Физическая культура. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Формировать умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега; добиваться активного движения кисти рук при броске. Формировать перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Развивать психофизические качества: силу, выносливость, гибкость, ловкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Формировать умение самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество. Продолжать развивать умение самостоятельно организовывать подвижные игры. Поддерживать интерес детей к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

2.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Средний возраст дети (4- 5 лет) Основные движения

Для освоения детьми разнообразных основных движений воспитатель побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Построение в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полу приседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, - со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки:, на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных

позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3— 4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние

1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Подвижные игры

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно

важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростносиловые качества.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

Скоростной бег: 15—20 м.

Про бегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

- Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.
- Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).
- Быстрые повороты палки вправо-влево.
- Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

- Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.
- Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа.
- Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

Игры и упражнения с предметами:

- с обручами «Юла» подбросить обруч, покружиться и поймать до падения; «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения; «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.
- Игры с бумажными стрелами, самолетиками «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».
- Игры «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Для развития этих качеств воспитатель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

- «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.
- «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.
- «С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.
- Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.
- Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.
- «Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.
- «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

- «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.
- «До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.
- «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).
- «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.
- «Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.
- «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.
- «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.
- «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.
- «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

Игры и упражнения для развития силы

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

- Лежа на животе, поднятие рук перед собой.
- Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.
- Стоя, поднятие мяча над головой и бросание вперед.
- Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.
- Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.

- Передача набивного мяча друг другу по кругу.
- Лежа на полу, на спине, ноги на набивном мяче, поднятие таза вверх.
- Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения

- «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.
- Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.
- «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.
- «Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.
- «Лягушки», «Скок-поскок».
- «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.
- «Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости у детей средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

Упражнения

- Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной).
- Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.
- Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).
- Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения с предметами и без предметов

Для рук и плечевого пояса

- Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.
- Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.
- Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.
- Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.
- Из положения сидя на полу, обхватывание большого мяча руками и ногами.

Упражнения для туловища

- Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.
- Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.
- Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.
- Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

Упражнения для ног

- Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.
- Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.
- Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.
- Сидя на коленях перед мячом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.
- Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.
- Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.
- Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития координации

- Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.
- Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

- Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.
- Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.
- Подвижные игры

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Старший возраст дети (5- 6 лет)

Основные движения

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полу приседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носко («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см). По наклонной доске (высотой 35- 40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25 см, шириной 10 см), с мешочком (500 г) на голове, по пенькам, спиной вперед (3-4м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3^x 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги с крестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая — назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) на двух ногах, в спрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с мести (80—90 см), в высоту (30—

40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, об землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой об землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цели (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по скамейке, толкая головой мяч. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх «замок» пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте. Упражнения с отягощающими предметами - мешочки, гантели, набивные мячи (1 кг).

Упражнения для развития быстроты

бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба бег быстрый, бег медленный бег с ускорением.

Упражнения для развития способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанцию 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360°, «Найди свое место», «Змейка» (ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам), «Не наступи!» (бег через ленты, лежащие на полу), «Иноходец» (смена способов ходьбы и бега*по сигналу), «Перемена мест», «Быстро шагай — стоп!», «Собери грибы», «Брось мяч в стену», «Кто быстрее?» (перебежки шеренгами), «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств

бег с высоким подниманием коленей на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад, прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м; бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — от 3 до 8); ходьба в полуприседе, глубоком приседе; прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх; сидя, мяч в руках, наклоны вперед; прыжки вокруг мяча и через него; прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры: «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков?», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90—180° произвольно и по сигналу), «На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

- *Упражнения с отягощением* набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.
- *Сжатие* кистевого эспандера—резинового кольца; *растягивание* упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения для развития гибкости

- *Для рук и плечевого пояса:* круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой; одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.
- *Для туловища:* наклоны вперед, дотрагиваясь до иола руками; стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо, влево — вправо; сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.
- *Для ног:* пружинистые приседания; лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны; стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и /другой ногой; лежа на спине.

Упражнения и игры для развития ловкости

- *Бег* с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег - 3 раза по 10 м.
- *Упражнения с предметами:*
- с гимнастическими палками: перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой; перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см) из руки и руку;
- с мячами: покачивание на мяче; сиди на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах (ноги вместе, ноги

разведены в стороны), накаты на мяч спиной, животом; сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

- *Подвижные игры:* «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень» (бег вокруг предметов), «Маятник» (подскоки влево-вправо).

Подготовительная к школе группа дети (6- 7 лет)

Основные движения

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной в//сред, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5 × 10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набивным мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать

на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать; пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч как через скакалку

Упражнения в бросании, ловле и метании. Бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя по-турецки, через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Упражнения в ползании и лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с нее с противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног; Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх

до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на первый-второй, после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед — в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх — в стороны из положений руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад 2—3 раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые

движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги поочередно в стойке ноги врозь, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед — в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх — в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и ухватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; **поочередно** поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги.

2.3. Формы, методы и средства реализации Программы

Одной из главных основ всех методов физического воспитания является «избираемый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания её с отдыхом»

В связи с этим в обучении используются:

- наглядные методы;
- словесные методы;
- практические методы:

Одной из разновидностей практического метода является игровой метод;

- Соревновательный метод;
- Метод проблемного обучения и воспитания.

При использовании методов проблемного обучения перед воспитанниками ставится конкретная задача, которую они решают самостоятельно.

- Гимнастика;
- Подвижные игры;
- Игры с элементами спортивных игр.

Формы организации физического воспитания и развития воспитанников:

- Физическая культура;
- Утренняя гимнастика;
- Физкультминутки;
- Динамические паузы;
- Гимнастика пробуждения;
- Закаливающие процедуры;
- Подвижные игры;
- Прогулки;
- Индивидуальная работа;
- Физические упражнения;
- Праздники.

Формы организации образовательной деятельности по физической культуре являются гибкими и разнообразными:

- Фронтальные;
подгрупповые; индивидуальные;
- в зале;
- в группе;
- на воздухе;
- на спортивной площадке.

Для проведения занятий физической культурой на участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр.

2.4. Особенности образовательной деятельности и разных видов культурных практик

Специально организованная деятельность инструктора по физической культуре и детей по программе происходит в первой половине дня, а во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление у детей самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В процессе культурных практик воспитателем создаётся атмосфера свободы выбора, самовыражения, сотрудничество взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус. Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер

виды подвижных игр:

- Сюжетные подвижные игры;
- Несюжетные подвижные игры;
- Игры с элементами спортивных игр;
- Игровые упражнения;
- Спортивные упражнения;
- Самостоятельная деятельность.

2.6. Способы направления поддержки детской инициативы

Способы и поддержка детской инициативы являются необходимым условием для создания социальной ситуации развития детей и осуществляются через:

- создание условий для свободного выбора детьми материалов, 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 (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.)

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в:

- утренний отрезок времени и во второй половине дня. Все виды деятельности ребенка
- могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов спортивного оборудования, обеспечивающие стремление детей заниматься, двигаться, выполнять физические упражнения;

- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
- организовывать игры, учитывая интересы и желания детей.

Способы поддержки детской инициативы

Способ поддержки	Средство	Прием	Технология
Создание условий для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка	Предметно - пространственная среда	Постановка ситуации успеха Планирование действий воспитанника для реализации его собственных планов и замыслов	Технология создания ситуации успеха Технология проектирования образовательного процесса

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию.

Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

План работы взаимодействия с семьями воспитанников на 2020 – 2021 учебный год

Срок проведения	Рассылка в мессенджере Whatsapp	Мероприятия	Анкетирование родителей и рекомендации	Участники
Сентябрь	Буклет для детей: Как не заразиться коронавирусом	День здоровья на воздухе		Со средней группы
Октябрь	Буклет для родителей в детском саду: профилактика коронавируса		«Часто ли болеет ваш ребёнок?»	Все группы
Ноябрь	«Как себя вести в условиях пандемии COVID-19 для сохранения физического и психического здоровья»			Все группы
Январь		День здоровья		Со средней группы
Февраль	"Как приобщить ребенка к здоровому образу жизни"	Спортивный праздник с участием пап «Уроки мужества»		
Апрель	Подготовка к XVII Спартакиаде			Подготовительная к школе группа

3. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

В детском саду № 9 «Березка» соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;

- оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- учебно-методическим комплектам, оборудованию, оснащению.

Дошкольное учреждение расположено в отдельно стоящем здании, выстроенным по специальному проекту. Режим функционирования общий – 12 часовой.

Здание ДОО оборудовано:

- автоматической пожарной сигнализацией и системой оповещения и эвакуации людей при пожаре;
- кнопкой экстренного вызова наряда полиции (тревожная кнопка);
- системой видеонаблюдения.

Материально-техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды ДОУ соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям.

Условия труда

и жизнедеятельности детей созданы в соответствии с требованиями охраны труда и техники безопасности. Материальная база в ДОО и предметно-развивающая среда в групповых комнатах созданы с учетом федеральных государственных стандартов к созданию предметно-развивающей среды, обеспечивающих реализацию основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Материальная база периодически преобразовывается, трансформируется, обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей.

В ДОУ имеются:

1. Групповые блоки — 6 (каждый блок включает в себя групповую комнату, спальную комнату, раздевальную комнату, буфетную, туалетную комнату).
2. Музыкальный зал.
3. Методический кабинет.
4. Кабинет родного языка.
5. Кабинет педагога-психолога
6. Кабинет заведующего
7. Кабинет заведующего хозяйством

8. Медицинский блок, включающий в себя прививочный кабинет, медицинский кабинет.
9. Пищеблок для осуществления питания обучающихся.
10. Прачечная.
11. Территория ДОО. Территория детского сада достаточна для организации прогулок и игр детей на открытом воздухе. Каждая возрастная группа детей имеет свой участок. Площадки обеспечены необходимым оборудованием (снаряды для развития основных видов движений). Все участки имеют свои цветники.

Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. И. М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 2- 7 лет»
Физическая культура	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в д/саду» Учебное пособие Э. Я. Степанюк «Физическое воспитание в д/саду» С. Я. Лайзане «Физическая культура В детском саду» Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ Москва, 2014г.; <i>Яфаева В.Г. методическое пособие «Планирование физкультурных занятий в современном ДОУ» Издательство БироУфа, 2007</i>

В целях качественной реализации программы, расширения границ информационного поля по всем направлениям деятельности детского сада в МАДОУ имеются учебно-методические и дидактические материалы,

информационные ресурсы, периодически оформляются тематические выставки и стенды.

Для работы с воспитанниками, педагогами и родителями имеется в большом количестве аудиокассеты и компакт диски (музыкальные записи, коррекционные программы, видеозаписи из опыта работы педагогов и родителей, фотоматериалы и др.).

3.2. Примерный распорядок дня воспитанников

В группе организуется соответствующий возрастным особенностям режим дня. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей до 5 лет составляет 5,5 - 6 часов. Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

Режим дня включает:

Прием пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник. Питание детей организуется в помещении группы.

Ежедневная прогулка детей, её продолжительность составляет не менее 3-4 часов. (Продолжительность прогулки корректируется в зависимости от климатических условий). Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с.

Дневной сон. Для детей от 4 до 5 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее – 2 – 2,5 часов.

Самостоятельная деятельность детей 4-5 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

Виды режимов

«Щадящий режим»

(скорректированный для детей поступивших после болезни)

- Рекомендовано уменьшение длительности пребывания ребёнка в ДО на 1,5-2 часа.
- Уменьшение длительности непосредственно-образовательной деятельности (ребёнок подключается по желанию).
- Уменьшение нагрузки или освобождение от занятий по физической культуре.
- Увеличение времени дневного сна на 20 минут (поздний подъём).
- Соблюдение теплового режима.
- Гибкий режим прогулок
- Сокращение времени воздушных ванн и отмена закаливающих процедур.

«При плохой погоде и t воздуха ниже –15градусов»

(оптимальное распределение режимных моментов в соответствии с погодными условиями)

- Изменяется время и продолжительность прогулки.
- Активизируется режим двигательной активности детей в помещении: используются все свободные помещения в детском саду (музыкальный и физкультурный залы).
- График посещения группами данных помещений прилагается.
- Увеличивается время на игровую, совместную и самостоятельную деятельность детей.

«При карантине»

(на время действия карантина: организация режимных моментов и воспитательно-образовательного процесса согласуется с медсестрой, с учётом типа заболевания и организацией профилактических мероприятий)

- Прекращается контакт с другими группами;
- Уменьшается время ООД и увеличивается время прогулок (для более продолжительного сквозного проветривания);
- Не проводится работа с раздаточным материалом;
- Занятия со специалистами проводятся в группе.

«Адаптационный»

- Сокращено время пребывания ребёнка в ДОО;

- Постепенное увеличение времени пребывания ребёнка в ДОО (индивидуально для каждого ребёнка);
- Организованная образовательная деятельность не проводится.
Рекомендованная форма работы - совместная деятельность взрослого с детьми.
- Корректируется время прогулки и дневного сна (увеличивается, сокращается или сдвигается);
- Не проводятся закаливающие процедуры.

«Индивидуальный»

(для сопровождения конкретного ребёнка на определённый период времени)

Данный режим целесообразен для детей:

- 3, 4 группа здоровья;
- После перенесения заболевания;
- После длительного отсутствия;
- С индивидуальными особенностями (по рекомендации врачей, психологов);
- Увеличение длительности сна;
- Сокращение умственной нагрузки;
- Отмена или ограничение физической нагрузки;
- Особые условия организации прогулки.

3.2.1. Режим дня в детском саду на холодный период

Вид деятельности	Средняя	Старшая	Подготовительная к школе группа
Приём детей, самостоятельная деятельность,	7.00 - 8.00	7.00 - 8.18	7.00 - 8.28
Утренняя гимнастика	8.10- 8.16	8.18- 8.26	8.28 - 8.38
Подготовка к завтраку, завтрак	8.06 - 8.46	8.26 - 8.50	8.38 - 8.55
Самостоятельная	8.46- 9.00	8.50 - 9.00	8.55- 9.00

деятельность			
Организованная образовательная деятельность	9.00 - 9.20 9.30- 9.50	9.00 - 9.20 9.50- 10.15	9.00 - 9.30 9.40- 10.10 10.20- 10.50
Самостоятельная деятельность	9. 20- 9.30 9. 50-10.00		
II завтрак	10.00- 10.10	10.15-10.25	10.50 -11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10- 11.50	10.25- 12.10	11.00- 12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.50- 12.10	12.10- 12.20	12.30- 12.40
Обед	12.10- 12.40	12.20- 12.50	12.40- 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.00	12.50- 15.00	13.10- 15.00
Постепенный подъём, воздушные ванны, гимнастика после сна	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	15.00- 15.25
Организованная образовательная деятельность	15.20- 15.40	15.20 -15.40	15.25 - 15.55
Самостоятельная деятельность	15.40 - 16.15	15.40- 16.15	15.55 -16.20
Уплотнённый полдник	16.15 - 16.45	16.15- 16.45	16.20 - 16.45
Подготовка к	16.45- 18.15	16.45- 18.20	16.45- 18.20

прогулке, прогулка			
Возвращение с прогулки, Деятельность: экспериментальная, самостоятельная, чтение художественной литературы, уход детей домой.	18.15- 19.00	18.20- 19.00	18.20 - 19.00

Режим дня в детском саду на летний период

Вид деятельности	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительная к школе группа
Прием детей, осмотр, гимнастика на воздухе	7.00 - 8.25	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30
Завтрак, гигиенические процедуры	8.25 – 8.50	8.30 – 8.55	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00	8.55 – 9.00	8.50 – 9.00
Прогулка (игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, экскурсии)	9.00 – 12.00	9.00– 12.40	9.00-12.35
Возвращение с прогулки, игры	12.10 – 12.30	12.25 – 12.40	12.35-12.45
Обед	12.30– 12.50	12.40-13.10	12.45– 13.15
Подготовка ко сну, сон	13.10- 15.00	13.15-15.00	13.20-15.00
Гимнастика после сна	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Чтение художественной	15.25-15.45	15.25-15.45	15.25.-15.50

литературы, игры			
Уплотнённый полдник	16.15 -16.45	16.20– 16.45	16.20 – 16.45
Прогулка (игры, наблюдения, труд, подвижные игры)	16.45-18.20	16.45-18.20	16.45-18.20
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.20 -19.00	18.20 -19.00	18.20 -19.00

3.2.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

Технологии сохранения и стимулирования здоровья				
№	вид деятельности	Периодичность	Ответственный	Сроки
1	Динамические паузы	во время занятий 2-5 минут	инструктор по физ. культуре, воспитатели	в течение года
2	Подвижные и спортивные игры	ежедневно	инструктор по физ. культуре, воспитатели	
3	Пальчиковая гимнастика		воспитатели	
4	Дорожка здоровья		инструктор по физ. культуре, воспитатели	
5	Кинезиотерапия	1 раз в неделю	воспитатели	
6	Гимнастика для глаз	ежедневно 3-5 минут в свободное время	воспитатели	
7	Дыхательная гимнастика для глаз	В разных формах физкультурно-		

		оздоровительной работы		
Технологии обучения здоровому образу жизни				
1	Физкультурные занятия	3 раза в неделю в зале, в группе и на открытом воздухе	инструктор по физ. культуре, воспитатели	в течение года
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно		
3	Спортивные игры	1 раз в неделю	инструктор по физ. культуре, воспитатели	
4	Занятия по здоровому образу жизни			
5	Точечный самомассаж	В разных формах физкультурно- оздоровительной работы	Воспитатели	
6	Физкультурные досуги	1 раз в квартал	инструктор по физ. культуре, воспитатели музыкальный руководитель	
7	Ситуативные малые игры (ролевая подражательная имитация)	2 раза в месяц	воспитатели	
Коррекционные технологии				
1	Арт.- терапия	1 раз в неделю	воспитатели	в т

2	Технология музыкального воздействия			
			музыкальный руководитель	
3	Сказкотерапия	2 раза в месяц во 2 половине дня	воспитатели	
4	Психогимнастика	1 раз в месяц	воспитатели	
5	Артикуляционная гимнастика	2 раза в неделю		

3.2.3. Режим двигательной активности

Формы работы	Старший возраст
Подвижные игры во время утреннего приема детей	ежедневно 6-8 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 8-10 мин.
Физкультминутки	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.
Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях
Физкультурные занятия	3 раза в неделю
Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки	Подгрупповым методом 1 раз в неделю
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты.	Ежедневно
Игровые упражнения:	Ежедневно
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика после сна	Ежедневно
Физические упражнения и игровые	Ежедневно 6-8 минут

задания, в том числе: - артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика	
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц, 25 - 30 минут
Спортивный праздник	2 раза в год до 60- 90 минут
Дни здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в зависимости от индивидуальных потребностей ребенка

Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья

Занятия по физическому развитию рабочей программы

Для детей в возрасте от 4 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- В средней группе – 20 минут;
- В старшей группе – 25 минут;
- В подготовительной группе – 30 минут.

Один раз в неделю для детей 5 – 7 лет круглогодично проводятся занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе.

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Культурно-досуговая деятельность

В соответствии с требованиями Стандарта, в программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Развлечения и досуги детей по физической культуре организуются 2 раза в месяц.

Задачи: Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

Месяц	Мероприятие	Группы
Сентябрь	День здоровья 26.09.	Все группы
Октябрь	Развлечение по ПДД	Старший возраст
Ноябрь	Спортивный праздник с участием мам	
Январь	День здоровья	Старшие, подготовительные группы
Февраль	Спортивный праздник с участием пап «Уроки мужества»	Старший возраст
Март	Развлечение народные игры	Все группы
Апрель	Подготовка сборной команды для участия в XVI Спартакиаде	Подготовительная к школе группа

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Все материалы для игр и занятий хранятся на доступной детям высоте, в понятном им порядке. Мебель и оборудование располагаются таким образом, чтобы обеспечить безопасность при передвижении детей. Не следует оставлять много свободного пространства посреди группового помещения, чтобы предотвратить слишком интенсивные движения детей возможностью разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например детской мебели, мягких модулей, и т. д.;

Вариативность среды обеспечена:

- наличием в группе полифункциональных (не обладающих жёстко закреплённым способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности, в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре;
- наличием в группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодической сменяемостью игрового материала, появлением новых предметов;

- стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды обеспечена:

- доступностью для воспитанников всех помещений, где осуществляется образовательный процесс;
- свободным доступом воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

Безопасность РППС обеспечивается соответствием всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

Для организации занятий по физической культуре в детском саду имеется музыкальный зал и необходимое спортивное оборудование:

Оборудование для занятий физической культурой

Наименование	Размеры (мм)	Количество
Шведская стенка		
Батут детский	Диаметр 1000 - 1200	2
Бревно гимнастическое напольное	Длина 1500	1
Гантели детские	250г.	20
Гимнастическая доска гладкая	Длина 2500 Ширина 200 Высота 30	1
Ребристая доска	Длина 1500 Ширина 200 Высота 30	
Доска гладкая с зацепами	Длина 2500 Ширина 200 Высота 30	1
Дуга малая	Высота 300 Ширина 500	2
Дуга большая	Высота 500 Ширина 500	2
Канат гладкий	Длина 2700	1
Канат с узлами	Длина 2700 диаметр 26 Расстояние между узлами 380	1
Кегли (набор)		2
Кольцеброс		2
Лента короткая	500 - 600	60
Мешочек с грузом	Масса 150- 200гр.	20
Мячи большие	Диаметр 200- 250	10
Мячи средние	Диаметр 100- 120	20

Мячи малые	Диаметр 60-80	20
Обруч малый	Диаметр 550-600	20
Обруч большой	Диаметр 800	6
Палка гимнастическая	Длина 750	20
Погремушки		20
Скакалка короткая	Длина 1200 - 1500	20
Скакалка длинная	Длина 3000	2
Скамейка	Длина 2000 Ширина 150 Высота 200	2
Стойки переносные	Высота 1300	2
Фишки		4
Шнур плетеный короткий	Длина 750	1

4. Дополнительный раздел

4.1. Аннотация к рабочей программе по физическому воспитанию и

развитию детей муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 9 «Берёзка» муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан.

Рабочая программа по физическому развитию воспитанников дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению «Физическое развитие».

Рабочая программа включает основную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой 2015г.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей среднего и старшего дошкольного возраста и направлена на:

формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста,

В программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая на его индивидуальные особенности.

При разработке программы учитывалось комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, обогащение развития на основе организации разнообразных видов детской деятельности.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением

упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

4.1.Приложение

Перспективный план работы по физической культуре воспитания на 2020 -2021 учебный год.

Месяц	Мероприятие	Группы
Сентябрь	Скрининговая диагностика	Все группы
	День здоровья 26.09.	
Октябрь	Развлечение по ПДД	Старший возраст
Ноябрь		
Январь	День здоровья	Старшие, подготовительные группы
Февраль	Спортивный праздник с участием пап «Уроки мужества»	Старший возраст
Март	Развлечение народные игры	Все группы
Апрель	Подготовка сборной команды для участия в XVII Спартакиаде	Подготовительная к школе группа
Май	Педагогическая диагностика	Подготовительная к школе группа

Мониторинг по образовательной области «Физическое развитие»

Владение основными двигательными навыками. Оценивается двигательная активность ребенка, способность выполнять предлагаемые движения, а также качество их выполнения и степень помощи педагога.

уровень:

— ребенок выполняет задания со значительными ошибками, с большим трудом, преимущественно совместно со взрослым, в отдельных случаях по подражанию;

— ребенок выполняет требуемый объем движений (бег, ходьба, прыжки и т. д.), однако качество выполнения требует корректировки; действует преимущественно по подражанию, иногда по образцу;

— ребенок выполняет предлагаемые движения с некоторыми неточностями, которые исправляет после показа, действует по образцу.

уровень:

— ребенок выполняет движения по словесной инструкции с большим количеством ошибок, которые исправляет после того как взрослый обратит на них его внимание;

— ребенок выполняет движения по словесной инструкции с некоторыми неточностями, которые исправляет самостоятельно;

— ребенок выполняет требуемые движения по словесной инструкции самостоятельно и без ошибок.

уровень:

— ребенок показывает результаты, превышающие основные возрастные показатели;

— ребенок проявляет творческий подход, активность и высокую внутреннюю мотивацию к выполнению задания.

Владение основными культурно-гигиеническими навыками. Оценивается уровень сформированности основных культурно-гигиенических навыков (прием пищи, умывание, одевание/раздевание, пользование носовым платком, уход за одеждой), отслеживается качество выполнения гигиенических процедур и степень самостоятельности при их выполнении.

уровень:

— ребенок выполняет отдельные действия (открывает кран, берет мыло), но только с помощью взрослого, самостоятельно действовать не может, имеет элементарные представления о функциональном назначении некоторых предметов и средств личной гигиены (мыло, зубная щетка, зубная паста, полотенце), под контролем взрослого частично одевается в определенном порядке, последовательно складывает одежду, ставит на место обувь;

— ребенок выполняет отдельные действия (моет руки перед едой, умывает лицо), пытается использовать предметы и средства личной гигиены (мыло, полотенце, расческа), нуждается в постоянной помощи взрослого, обращает внимание на свой внешний вид только по просьбе взрослого (моет нос, после еды вытирает рот салфеткой, причесывается), ест ложкой без потери пищи, одевается и раздевается под контролем взрослого;

— ребенок выполняет действия утреннего и вечернего туалета (моет руки, лицо, чистит зубы, расчесывает волосы), однако при выполнении каждого действия нуждается в четком неоднократном объяснении взрослого, имеет представления о том, как нужно одеваться в разное время года, самостоятельно одевается и

раздевается в определенной последовательности (надевает и снимает одежду, расстегивает и застегивает пуговицы, складывает, вешает предметы одежды), пользуется вилок.

уровень:

— ребенок самостоятельно умывается, моет руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, умеет пользоваться расческой, носовым платком, при кашле и чихании отворачивается, прикрывает рот и нос носовым платком, аккуратно принимает пищу; берет понемногу, хорошо пережевывает, ест бесшумно, правильно пользуется столовыми приборами (ложкой, вилок), салфеткой, полощет рот после еды;

— ребенок быстро и аккуратно одевается и раздевается, соблюдает порядок в своем шкафу (раскладывает одежду в определенные места), опрятно заправляет постель, обладает навыками опрятности (замечает не порядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых), правильно пользуется столовыми приборами (вилкой, ножом), ест аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку, обращается с просьбой, благодарит, правильно чистит зубы;

— ребенок следит за чистотой тела, опрятностью одежды, прически, самостоятельно чистит зубы, следит за чистотой ногтей, при кашле и чихании закрывает рот и нос носовым платком; складывает в шкаф одежду, сушит мокрые вещи, ухаживает без напоминания за обувью (моет, протирает, чистит, убирает на место), замечает и самостоятельно устраняет не порядок в своем внешнем виде, осознает важность соблюдения правил личной гигиены и ухода за телом.

IV уровень:

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

— у ребенка сформирована привычка бережно относиться к личным вещам и вещам сверстников, проявляется желание помогать другим.

5.3. Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни (ЗОЖ).

Анализируются когнитивный и поведенческий компоненты представлений о ЗОЖ (полнота, осознанность, системность, инициативность и др.) по критериям, выделенным И. М. Новиковой.

уровень:

3— ребенок затрудняется объяснить понятие «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности, имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта, не имеет представлений о факторах вреда и пользы для человека, осознает зависимость здоровья от образа

жизни и влияния окружающей среды, имеет отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды;

- ребенок имеет отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды; представления о здоровом образе жизни связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер (трактует понятие «здоровье» как состояние человека, выздоравливающего после болезни), имеет элементарные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта, затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности;
- у ребенка сформированы единичные представления о здоровом образе жизни, о значении для здоровья двигательной активности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды.

III уровень:

- ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья, о здоровье как состоянии человека (когда он не болеет), способен осознать значение для здоровья некоторых проявлений образа жизни и факторов окружающей среды (при этом требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных примеров), частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность;
- ребенок имеет некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; у него сформированы элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни; знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений, о зависимости здоровья от правильного питания и факторах, разрушающих здоровье; проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но потребность в этих мероприятиях не осознает, инициативу не проявляет;
- у ребенка сформированы представления о ЗОЖ (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье); он может проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; проявляет инициативу по подражанию другим детям, но потребность в этих мероприятиях не осознает.

IV уровень:

— ребенок осознает значение ЗОЖ для здоровья, а также значение для здоровья и здорового образа жизни состояния окружающей среды, имеет правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, о здоровье как состоянии физического и психического благополучия организма, о способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний;

— представления ребенка о здоровом образе жизни носят целостный характер; он способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях, проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости.