

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ЗАИГРАЕВСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОБОК»

Рассмотрено  
На заседании педсовета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Согласовано  
Старший воспитатель  
\_\_\_\_\_ Кудасова О.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Утверждено  
Заведующий МАДОУ  
детский сад «Колобок»  
\_\_\_\_\_ С.Н. Пантелеева  
Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ »  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

## **Рабочая программа**

---

инструктора по физической культуре  
Карбаиновой Н.С.

п. Онохой  
2018 г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.1.1.</b>	Цели и задачи реализации Программы	3
<b>1.1.2.</b>	Принципы и подходы к реализации Программы	4
<b>1.1.3.</b>	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраст	4
<b>1.2.</b>	Планируемые результаты освоения программы	5
<b>1.2.1.</b>	Целевые ориентиры	5
<b>1.2.2.</b>	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	6
<b>1.3.</b>	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	6
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>10</b>
<b>2.1.</b>	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях	10
<b>2.2.</b>	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	15
<b>2.3.</b>	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	16
<b>2.4.</b>	Способы и направления поддержки детской инициативы.	17
<b>2.5.</b>	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.	18
<b>3.</b>	<b>Организационный</b>	<b>20</b>
<b>3.1.</b>	Описание материально-технического обеспечения Программы	20
<b>3.2.</b>	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	21
<b>3.3.</b>	Проектирование образовательного процесса	21
<b>3.4.</b>	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	22
<b>4.</b>	<b>Краткая презентация программы</b> Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа; Используемые Примерные программы; Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей.	<b>24</b>

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа, по физическому развитию детей разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ № 1155 от 17 октября 2013 г.) и на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной 20 мая 2015 года Федеральным учебно-методическим объединением.

Основными нормативными документами, регламентирующими ценностно-целевые и методологические основы данной Программы являются:

Закон Российской Федерации «Об образовании» (Принципы государственной политики в сфере образования ст. 2; п. 2.1., 2.2., 2.3, 2.4, 2.5; Общие требования к содержанию образования ст. 14; Требования к охране жизни и здоровья воспитанников ст. 51; Права и обязанности родителей (законных представителей) ст. 52; Права работников образовательных учреждений ст. 55);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);

#### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Содержание программы обеспечивает физическое развитие в возрасте от 3 до 7 лет

**Основная цель:** 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 наносящем 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;

#### **Основные направления физического развития**

##### ***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.

### **Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере**

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

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, родителей и педагогов, ориентирована на специфику национальных, социокультурных и региональных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность. Региональные особенности (климатические, экологические) учитываются при организации режима жизнедеятельности детей, системы физического воспитания дошкольников, реализуются в образовательных областях, приобщают воспитанников к традиционной культуре народов Бурятии, через знакомство детей с традиционными играми народов проживающих на территории Бурятии.

#### **1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы**

<b>Дидактические</b>	<b>Специальные</b>	<b>Гигиенические</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Систематичность и последовательность</li><li>• Развивающее обучение</li><li>• Доступность</li><li>• Воспитывающее обучение</li><li>• Учет индивидуальных и возрастных особенностей</li><li>• Сознательность и активность ребенка</li><li>• Наглядность</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• непрерывность последовательность</li><li>• наращивания тренирующих воздействий</li><li>• цикличность</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сбалансированность нагрузок</li><li>• Рациональность чередования деятельности и отдыха</li><li>• Возрастная адекватность</li><li>• Оздоровительная направленность всего образовательного процесса</li><li>• Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания</li></ul>

#### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраст**

##### **Младшая группа**

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает,

зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

### **Средняя группа**

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальному проявлению детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности. Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

### **Старшая группа**

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

### **Подготовительная к школе группа**

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности

## **1.2. Планируемые результаты**

### **1.2.1. Целевые ориентиры**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не

позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры основной образовательной программы ДОУ базируются на ФГОС ДО

### **1.2.2. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы:**

– у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

– ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

### **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Как следует из ФГОС ДО, целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;
- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;
- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников Организации.

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

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для

педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка

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

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

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год в сентябре (входящая) и апреле (итоговая).

Возраст детей	Показатели физического развития
3-4 года	<p>Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление;                      Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей;                      Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;                      Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная);                      Ползает на четвереньках произвольным способом;                      Лазает по лесенке произвольным способом;                      Лазает по гимнастической стенке произвольным способом;                      Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами;                      Катит мяч в заданном направлении;                      Бросает мяч двумя руками от груди;                      Ударяет мячом об пол 2–3 раза и ловит;                      Бросает мяч вверх 2–3 раза и ловит;                      Метает предметы вдаль;                      Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры;                      Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время еды;                      Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время умывания;                      Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.</p>
4-5 лет	<p>Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям;                      Бег 30 м, (мин. и сек.);                      Бег 90 м (мин. и сек.);                      Прыжок в длину с места;                      Метает предметы разными способами;                      Отбивает мяч об землю двумя руками;                      Отбивает мяч об землю одной рукой;                      Уверенно бросает и ловит мяч;                      Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;                      Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону;                      Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность</p>

	<p>движений;</p> <p>Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя;</p> <p>Моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает роль при кашле, чихании;</p> <p>Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды;</p> <p>Обращается за помощью к взрослому при плохом самочувствии, травме.</p>
5 – 6 лет	<p>Владеет основными движениями в соответствии с возрастом;</p> <p>Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;</p> <p>Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх - эстафетах;</p> <p>Ходит и бегаёт легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;</p> <p>Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа;</p> <p>Запрыгивает на предмет (высота 20 см);</p> <p>Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см; Прыгает в длину с места (не менее 80 см);</p> <p>Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см); Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см); Прыгает через короткую и длинную скакалку;</p> <p>Бег 30 м, (мин. и сек.); Бег 90 м (мин. и сек.); Подъём в сед за 30 сек;</p> <p>Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском; Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой; Отбивает мяч на месте не менее 10 раз; Ведет мяч на расстояние не менее 6 м.;</p> <p>Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;</p> <p>Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге;</p> <p>Владеет основными движениями в соответствии с возрастом;</p> <p>Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;</p> <p>Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх - эстафетах;</p> <p>Ходит и бегаёт легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа; Запрыгивает на предмет (высота 20 см);</p> <p>Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см.; Прыгает в длину с места (не менее 80 см); Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см);</p> <p>Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см);</p> <p>Прыгает через короткую и длинную скакалку;</p> <p>Бег 30 м, (мин. и сек.); Бег 90 м (мин. и сек.);</p> <p>Подъём в сед за 30 сек.;</p> <p>Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском;</p> <p>Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой;</p> <p>Отбивает мяч на месте не менее 10 раз;</p> <p>Ведет мяч на расстояние не менее 6 м.;</p> <p>Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге;</p> <p>Выполняет повороты направо, налево, кругом;</p> <p>Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.</p> <p>Следит за правильной осанкой;</p>

	<p>Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу; Владеет элементарными навыками личной гигиены;</p> <p>Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого);</p> <p>Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье; Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой;</p> <p>Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.</p>
6-7 лет	<p>Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)</p> <p>Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции</p> <p>Участвует в играх с элементами спорта</p> <p>Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см</p> <p>Прыгает в длину с места не менее 100 см</p> <p>Прыгает в длину с разбега до 180 см</p> <p>Прыгает в высоту с разбега в высоту не менее 50см</p> <p>Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами</p> <p>Бег 30 м, (мин. и сек.)</p> <p>Бег 90 м (мин. и сек.)</p> <p>Подъем в сед за 30 сек</p> <p>Бросает набивной мяч (1кг) вдаль</p> <p>Бросает предметы в цель из разных положений</p> <p>Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м</p> <p>Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м</p> <p>Метает предметы в движущуюся цель</p> <p>Умеет перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения</p> <p>Может следить за правильной осанкой</p> <p>Применяет навыки личной гигиены (выполняет осознанно и самостоятельно)</p> <p>Применяет культурно-гигиенические навыки (может следить за своим внешним видом и т.д.)</p> <p>Сформированы представления о здоровом образе жизни</p> <p>Подъем в сед за 30 сек</p> <p>Бросает набивной мяч (1кг) вдаль</p> <p>Бросает предметы в цель из разных положений</p> <p>Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м</p> <p>Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м</p> <p>Метает предметы в движущуюся цель</p> <p>Умеет перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения</p> <p>Может следить за правильной осанкой</p>

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности детей в образовательной области «Физическое развитие»

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

Младшая группа	<p><b>Физическая культура</b></p> <p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>
Средняя группа	<p><b>Физическая культура</b></p> <p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.</p>

	<p>Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.</p> <p>Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.</p> <p>В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.</p> <p>Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>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).</p> <p>Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.</p> <p>Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</p> <p>Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.</p> <p>Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p>Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>
Старшая группа	<p><b>Физическая культура</b></p> <p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать</p>

	<p>и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на само - кате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
<p>Подготовительная группа</p>	<p><b>Физическая культура</b></p> <p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p>

	<p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>
--	--

При реализации основной образовательной программы в группах общеразвивающей направленности используется комплекс здоровьесберегающих технологий, что позволяет педагогам осуществлять интеграцию образовательной области «Физическое развитие» со всеми образовательными областями.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

#### **Здоровьесберегающие технологии используемые в ДОУ**

№	Виды	Особенности организации
	<b>Медико-профилактические</b>	
<b>1</b>	Физическое развитие дошкольников	Ежедневно
<b>2.</b>	Закаливание ( <i>система закаливающих мероприятий в ДОУ представлена ниже</i> )	Ежедневно, в соответствии с медицинскими показаниями, сезоном.
	<b>Организация профилактических мероприятий:</b>	
<b>3</b>	Организация обеспечения требований СанПиНа;	Ежедневно
<b>4.</b>	Организация здоровьесберегающей среды	Постоянно
	<b>Физкультурно-оздоровительные</b>	
<b>5.</b>	Развитие физических качеств;	Ежедневно
<b>6.</b>	Двигательная активность ( <i>Модель двигательного режима представлена ниже</i> )	Ежедневно
<b>7.</b>	Становление физической культуры детей;	Ежедневно
<b>8.</b>	Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика зрительная гимнастика, релаксация, массаж и самомассаж	Ежедневно
<b>9.</b>	Динамические паузы	Ежедневно
<b>10</b>	Профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;	Ежедневно
<b>11.</b>	Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.	Ежедневно

## Психологическая безопасность

<b>Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса</b>						
Учет гигиенических требований	Создание условий для оздоровительных режимов	Бережное отношение к нервной системе ребенка	Учет индивидуальных особенностей и интересов детей	Предоставление ребенку свободы выбора	Создание условий для самореализации	Ориентация на зону ближайшего развития

## Модель двигательного режима

Формы работы	Вид двигательной активности	Формы работы	Вид двигательной активности	Формы работы	Вид двигательной активности
<b>Физкультурные занятия</b>	в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30- 35
	на прогулке	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30- 35
<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10 – 12 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза в день утром и вечером 15–20	Ежедневно 2 раза в день утром и вечером 20-25	Ежедневно 2 раза в день утром и вечером 25-30	Ежедневно 2 раза в день утром и вечером 30- 35
	физкультминутки и (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
<b>Активный отдых</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25-30 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

### Формы, методы и средства физического воспитания

Формы	Средства	Методы
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Закаливающие процедуры</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Корректирующая гимнастика</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Гимнастика пробуждения</li> <li>• Физкультурные упражнения на прогулке</li> <li>• Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования</li> <li>• Ритмика</li> <li>• Музыкальные занятия</li> <li>• Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигательная активность, занятия физкультурой</li> <li>• Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)</li> <li>• Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Наглядный</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)</li> <li>• Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)</li> <li>• Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Словесный</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснения, пояснения, указания</li> <li>• Подача команд, распоряжений, сигналов</li> <li>• Вопросы к детям</li> <li>• Образный сюжетный рассказ, беседа</li> </ul> <p>Словесная инструкция</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Практический</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практический</li> <li>• Повторение упражнений без изменения и с изменениями</li> </ul>

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования, к проведению которых согласуются ДОУ с положениями действующего СанПиН.

Занятие – основная форма учебной работы по физическому воспитанию в детском саду. Они проводятся круглый год с постоянным составом детей определенной возрастной группы по твердому расписанию.

Основой построения занятия является его структура: ориентировочный план подбора и распределения упражнений и подвижных игр. Структура занятия разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

В схематическом плане занятия по физической культуре рассматривают 3 части: вводную, основную и заключительную.

В первой (вводной) части занятия ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. В содержание вводной части входят: ходьба, бег, подскоки, перестроения, повороты; упражнения на осанку и упражнения укрепляющие стопу; танцевальные шаги. Завершается вводная часть построением в круг, в звенья, пары, для выполнения ОРУ.

Во второй (основной) части занятия решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств. В этой своей части занятия оказывают значительное физиологическое воздействие на организм ребенка.

В начале основной части выполняются и разучиваются ОРУ. В их порядке учитывают необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения физической нагрузки. Сначала выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, затем мышц ног и туловища, подскоки и

успокаивающие (дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба). Особое внимание уделяется упражнениям на осанку.

После ОРУ следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии). Для разучивания включается одно из основных видов движений, другие ранее разученные упражнения повторяются или закрепляются.

В основную часть занятия входит подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.

Типы физкультурных занятий.

Учебно-тренировочное занятие: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех занятий.

Сюжетное занятие: построено на одном сюжете («Зоопарк», «Снегурочка», «Космонавты» и т.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями

Игровое занятие: построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет, игр - аттракционов, игровых упражнений. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.

Тренировочное занятие: основу составляют спортивные игры и упражнения (баскетбол, хоккей, теннис, гимнастика и т.д.); развитие физических качеств (круговая тренировка)

Комплексное занятие: направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития

Физкультурно - познавательные занятия: занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого - физического, нравственно - физического, умственного и физического развития ребенка и т.д.

Тематическое физкультурное занятие: посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр, закрепляются навыки в уже освоенных движениях

Контрольное занятие: проводится в конце квартала (после изучения раздела программы) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах

Нетрадиционные занятия (занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, степ-аэробика): повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки

## **2.4.Способы и направления поддержки детской инициативы**

В ходе реализации Программы дошкольники получают позитивный социальный опыт создания и воплощения собственных замыслов. Образовательная траектория группы детей в ДОУ меняется с учетом происходящих в жизни дошкольников событий.

Для формирования самостоятельности (инициативность, автономия, ответственность) педагоги выстраивают образовательную среду таким образом, чтобы дети могли:

- учиться на собственном опыте, экспериментировать с различными объектами, в том числе с растениями;
- находиться в течение дня, как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах;
- изменять или конструировать игровое пространство в соответствии возникающими игровыми ситуациями;
- быть автономными в своих действиях и принятии доступных им решений.

С целью поддержания детской инициативы педагоги регулярно создают ситуации, в которых дошкольники учатся:

- при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками;
- совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора);
- предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.);
- планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде;

- оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

При организации предметно-пространственной развивающей среды учитывается принцип вариативности, который заключается в том, что в группе созданы центры активности, которые дети могут выбирать по собственному желанию. Предметно-пространственная среда меняется в соответствии с интересами и проектами детей не реже, чем один раз в несколько недель.

<i>Направления</i>	<i>Способы</i>	
	<i>Педагог</i>	<i>Предметно-пространственная развивающая среда</i>
Создание условий для физического развития	Ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться; обучать детей правилам безопасности; создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере; использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.	Среда должна стимулировать физическую активность; дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование; игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики; игровое пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

## 2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

### План взаимодействия с родителями

Срок	Возраст	Содержание работы	Форма
Октябрь	Младшая и средняя группы	«Воспитание правильной осанки у ребёнка»	Консультация (стендовый материал)
	Старшая и подготовительная группы	«Чрезмерный вес ребенка - угроза здоровью» "Богатыри земли русской"	Консультация (стендовый материал) Участие родителей в подготовке и проведении праздника
	Младшая и средняя группы	«Зарядка – это весело»	Консультация (стендовый материал)
	Старшая и подготовительная группы	«Нетрадиционные методы оздоровления»	Консультация (стендовый материал) Участие родителей в

<b>Ноябрь</b>		детей в ДОУ" «Кузьминки»	подготовке и проведении праздника
<b>Декабрь</b>	Младшая и средняя группы	«Одежда и здоровье детей»	Консультация (стендовый материал)
	Старшая и подготовительная группы	«Игры зимой на свежем воздухе»	Консультация (стендовый материал)
<b>Январь</b>	Младшая и средняя группы	"Как сохранить зрение ребёнка?"	Консультация (стендовый материал)
	Старшая и подготовительная группы	«Одежда и здоровье детей»	Консультация (стендовый материал)
<b>Февраль</b>	Младший возраст	«Игры зимой на свежем воздухе»	Консультация (стендовый материал)
	Средняя группа Старшая и подготовительная группы	Праздник ко Дню защитника Отечества	Фотовыставка; Участие родителей в празднике
<b>Март</b>	Младшая и средняя группы	«Активный отдых всей семьёй»	Консультация (стендовый материал)
	Старшая и подготовительная группы	«Широкая Масленица»	Народный праздник с участием родителей
	подготовительная логопедическая группа	«Речевые игры»	Открытое мероприятие
<b>Апрель</b>	Все группы	"День здоровья"	День открытых дверей
	Старший дошкольный возраст	"Папа, мама, я - спортивная семья"	Открытое мероприятие с участием родителей
<b>Май</b>	Младшая группа	«Подвижные игры летом на прогулке» «Спортивная жизнь в детском саду»	Консультация (стендовый материал) Фотовыставка
	Средняя и старшая группы	«Марафон дружбы»	Патриотическое занятие с привлечением родителей

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Для осуществления образовательной деятельности в детском саду имеется спортивный зал.

##### Оснащение спортивного зала

№	Наименование	Кол-во
1	Батут Larsen SS-018 Net в наборе с сетью	1
2	Тренажер BabyGym "Беговая Дорожка	1
3	Велотренажер LEM - КЕВ-001 –	1
4	Детский спортивный комплекс "Пионер-С1н" в составе: шведская стенка, турник, канат, тарзанка, гимнастические кольца	1
5	Кегли в комплекте	30
6	Мяч большой Winner	30
7	Мяч маленький Winner	30
8	Обруч пластмассовый	30
9	Гантель Torress, 0,5 кг	60
10	Скакалка резиновая 1.8 м.	60
11	Палка гимнастическая	30
12	Мягкие модули для лазания и подлезания	1
13	Щит баскетбольный	2
14	Канат для лазанья х/б 3 м d-30 1	1
15	Дуга для подлезания	1
16	Мяч массажный	6
17	Стенка шведская (2200x500)	3
18	Турник настенный (600)	3
19	Бревно детское гимнастическое круглое (1500x220x220)	2
20	Бревно детское гимнастическое	2
21	Доска наклонная ребристая 2 м (дерево)	2
22	Коврик массажный со следочками 40x180см рифленая поверхность	6
23	Доска наклонная навесная 2,5 м. (брус 2,5 х 0,24 м).	2
24	Скамейка гимнастическая 4 м (мет. ножки) покрытие меб. лак	2
25	Мат гимнастический складной 2,0x1,0x0,08м цветной (ткань пвх)	
26	Мишень навесная	2
27	Лестница деревянная с зацепами 400x2400(дерево)	1
28	Контейнер для мячей на колесиках	4
29	Доска для степ-аэробики Спортивная игра - ГОРОДКИ	30 4
30	Полусфера КОЧКА С ШИПАМИ	20
31	Ворота 65505+ клюшка, свет, звук	2
32	Игр Набор Хоккей: клюшка	2

### 3.2.Обеспеченность методическими материалами

Автор	Наименование литературы
Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования 2от рождения до школы» М.; МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>	
Л. И. Пензулаева	Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа М.; МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014
Л. И. Пензулаева	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа М.; МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010 – 128 с.
	Физическая культура в детском саду. Средняя группа М.; МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015 - 112
Л. И. Пензулаева	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа М.; МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010 -
	Физическая культура в детском саду. Старшая группа М.; МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015. - 128 с.
Л. И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа М.; МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. 128 с.
Э. Я. Степаненкова	Методика проведения подвижных игр М.; МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. - 64 с.
Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.; МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015-48 с.
Э. Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет М.; МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015-144 с.
И.М. Новикова	Формирование представление о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.; МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2010. – 96 с.
Л. И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений для детей 3-7 лет. М.; МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015-128 с
Составители: Р.И.Карпова	Бурятские народные игры.

### 3.3.Проектирование воспитательно-образовательного процесса

Образовательную деятельность по *физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет* организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- во второй группе раннего возраста – 8–10 мин.
- младшей группе - 15 мин.;
- в средней группе - 20 мин.;
- в старшей группе - 25 мин.;
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей организовывается на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям

#### Учебный план

Физическое развитие	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>Физическая культура</i>	2	2	2	2
- в помещении	1	1	1	1
- на прогулке				

#### Расписание двигательной деятельности в физкультурном зале на 2018-2019 учебный год

Дни недели	Вторая младшая группа «Радуга»	Средняя группа №1 «Непоседы»	Средняя группа №2 «Подсолнухи»	Старшая группа «Капитошка»	Подготовительная группа «Бруснички»
Ежедневно	Утренняя гимнастика в группе	Утренняя гимнастика в физкультурном зале			
	8.15-8.20	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30	8.30-8.40
Понедельник	Индивидуальные занятия		9.40- 10.00	10.10-10.35	9.00-9.30
Вторник	9.30-9.45	9.00-9.20	Индивидуальные занятия		10.20-10.50
Среда	Физическая культура на воздухе 10.45-11.00	Физическая культура на воздухе 11.00-11.15	9.40-10.00	10.10-10.35	9.00-9.30
Четверг	9.30-9.45	9.00-9.20	Индивидуальные занятия		
Пятница	Индивидуальные занятия		Физическая культура на воздухе 10.00-10.20	Физическая культура на воздухе 10.30-10.55	Физическая культура на воздухе 11.10-11.40

Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	1 неделя месяца	1 неделя месяца	2 неделя месяца	3 неделя месяца	4 неделя месяца
--------------------------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

### 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	«Солнышко и дождик»	«Путешествие в осенний лес»	«С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»	«Спортивный досуг по ПДД» совместно с родителями
Октябрь	«Под грибком» (по сказке Сутеева)	«Кто-то в теремочке живет»	«Мы сильные, мы дружные» совместно с родителями	«Чтоб расти и закаляться, будем спортом заниматься»
Ноябрь	«Встреча с Мойдодыром»	«Веселая физкультура»	Зимние забавы и развлечения (на прогулке)	
Декабрь	«Наступает Новый год»	«Наши зимние забавы»	«Физкульт! Ура!»	«Зима для ловких, сильных, смелых»
Январь	«Мы мороза не боимся»	«Волшебные превращения»	Рождественские забавы	
Февраль	«Поступаем в школу мишки-топтыжки»	«Зимнее путешествие колобка»	«Игры трех мужей» (посвященного празднику Сагаалган)	
Март	«Петрушкины забавы»	Масленичные игрища и забавы		
Апрель	«Девочка чумазяя»	«Отправляемся в поход»	«Спортивный досуг по пожарной безопасности» (с родителями)	Космическое путешествие

<b>Май</b>	«В гостях у Солнышка»	«Наш веселый мяч»	«Солнце, воздух и вода наши верные друзья»	«Я здоровье берегу – быть здоровым быть хочу!»
------------	-----------------------	-------------------	--	--

## КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ № 1155 от 17 октября 2013 г.) и на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной 20 мая 2015 года Федеральным учебно-методическим объединением.

Содержание программы обеспечивает физическое развитие в возрасте от 3 до 7 лет

**Основная цель:** 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;

### **Основные направления физического развития**

#### ***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..

#### **Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере**

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

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, родителей и педагогов, ориентирована на специфику национальных, социокультурных и региональных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность. Региональные особенности (климатические, экологические) учитываются при организации режима жизнедеятельности детей, системы физического воспитания дошкольников, реализуются в образовательных областях, приобщают воспитанников к традиционной культуре народов Бурятии, через знакомство детей с традиционными играми народов проживающих на территории Бурятии.

#### **Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа;**

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и социальной ситуации развития.

#### **Используемые Примерные программы:**

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. *Н. Е. Веракса., Т. С. Комарова.* М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.

## **Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей.**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка в ДОО является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

**Ведущая цель** — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально - педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

### **Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:**

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### **Основные принципы взаимодействия с родителями:**

- открытость детского сада для семьи;
- сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей;
- создание единой развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

### **Функции работы образовательного учреждения с семьей:**

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса;
- психолого-педагогическое просвещение;
- вовлечение родителей в совместную с детьми и педагогами деятельность; помощь семьям, испытывающим какие-либо трудности; взаимодействие педагогов с общественными организациями родителей – родительский комитет, Совет ДОО.
- Рассматривать воспитание и развитие детей не как свод общих приемов, а как искусство диалога с конкретным ребенком и его родителями на основе знаний психологических особенностей возраста, с учетом предшествующего опыта ребенка, его интересов, способностей и трудностей, которые возникли в семье и образовательном учреждении.
- Восхищаться вместе родителями инициативности и самостоятельности ребенка, способствуя формированию у ребенка уверенности в себе и своих возможностях и вызывая у родителей чувство уважения к себе, как воспитателю своих детей.
- Регулярно в процессе индивидуального общения с родителями обсуждать все вопросы, связанные с воспитанием и развитием детей.
- Проявлять понимание, деликатность, терпимость и такт, учитывать точку зрения родителей.

