

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п** | **Содержание** | **Стр.** |
| **I** | **Целевой раздел** | 4 |
| 1.1 | Пояснительная записка. | 4 |
| 1.1.1 | Цели и задачи реализации Программы | 5 |
| 1.1.2 | Принципы и подходы к реализации Программы. | 5 |
| 1.1.3 | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста | 7 |
| 1.2. | Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками Программы | 10 |
| 1.2.1 | Целевые ориентиры уровня дошкольного образования, сформулированные в ФГОС дошкольного образования. | 10 |
| 1.2.2 | Целевые ориентиры образования в младшем возрасте. | 11 |
| 1.2.3 | Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования. | 12 |
| 1.2.4 | Планируемые промежуточные результаты освоения программы | 13 |
| 1.2.4.1 | Планируемые промежуточные результаты освоения программы во второй группе раннего возраста (2-3 лет) | 13 |
| 1.2.4.2. | Планируемые промежуточные результаты освоения программы в младшей группе (3-4 лет) | 13 |
| 1.2.4.3 | Планируемые промежуточные результаты освоения программы в средней группе (4-5 лет) | 13 |
| 1.2.4.4 | Планируемые промежуточные результаты освоения программы в старшей группе (5-6 лет) | 14 |
| 1.2.4.5 | Планируемые промежуточные результаты освоения программы в подготовительной к школе группе | 14 |
| 1.3 | Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе. | 15 |
| **II** | **Содержательный раздел** | 17 |
| 2.1 | Содержание образовательной области «Физическое развитие» | 17 |
| 2.2 | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. | 34 |
| 2.3 | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик. | 37 |
| 2.4 | Способы и направления поддержки детской инициативы | 37 |
| 2.5 | Особенности взаимодействия педагогического коллектива МБДОУ «Детский сад № 38 «Росинка» с семьями воспитанников. | 39 |
| **III** | **Организационный раздел** | 42 |
| 3.1 | Описание материально-технического обеспечения Программы. | 42 |
| 3.2 | Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания | 43 |
| 3.3 | Режим и распорядок дня. | 44 |
| 3.4 | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий. | 49 |
| 3.5 | Организация развивающей предметно-пространственной среды. | 50 |
| **IV** | **Дополнительный раздел программы** (краткая презентация программы) | 54 |
| 4.1 | Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа | 54 |
| 4.2 | Содержание Программы в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях | 55 |
| 4.3 | Модели организации образовательной деятельности | 55 |
| 4.4 | Используемые программы | 56 |
| 4.5 | Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников | 56 |

1. Целевой раздел
   1. **Пояснительная записка к рабочей программе по реализации ОО «Физическое развитие»**

Данная рабочая программа составлена в соответствии:

* Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад № 38 «Росинка».
* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155, об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО);
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014, «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13, «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
* Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15);
* Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 38 «Росинка»;
* Лицензия на право ведения образовательной деятельности (лицензия № 007 от 12.02.2018 г., серия 22ЛО1, № 0002352, срок действия - бессрочно).

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад №38 «Росинка» и примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Во всех возрастных группах блок по физической культуре разработан автором-составителем - инструктором по физической культуре Гришиной Т.Н. на основе программы Л.И. Пензулаевой.

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в МБДОУ. Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

Содержание Рабочей программы составлено с учетом принципов и подходов к формированию образовательных программ, отраженных в ФГОС ДО.

Рабочая программа представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую физическое развитие и воспитание дошкольников.

**Программа предполагает:**

* Проведение трех занятий в неделю: два занятия в спортивном зале, одно занятие – на улице.
* Продолжительность организованной образовательной деятельности: 10 мин – вторая группа раннего возраста, 15 мин - младшая группа, 20 мин - средняя группа, 25 мин - старшая группа, 30 мин - подготовительная группа.
* Педагогический анализ знаний, умений и навыков детей (мониторинг) проводится 2 раз в год (вводный - сентябрь, итоговый – в мае).

Программа рассчитана на один учебный год с детьми от двух до семи лет, обосновывает определенное количество занятий в год.

1. **Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

* накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями;
* формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия.
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка;
* формирование ценностей здорового образа жизни.

**Основные цели и задачи образовательной области  
«Физическое развитие»**

1. **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

1. **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.

**1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы**

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 д.р.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Представляется целесообразным выделение нескольких групп принципов формирования программы.

**Основные принципы дошкольного образования**

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Сотрудничество ДОУ с семьей.
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы построения программы по ФГОС ДО:

* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество Организации с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы, сформулированные на основе особенностей  
программы «От рождения до школы»:

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.

Принципы:

* 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 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.

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

возраста

МБДОУ «Детский сад №38 «Росинка» функционирует в режиме 12-часового пребывания воспитанников в период с 07.00 до 19.00 при 5-дневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в детском саду.

Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста 2 - 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

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

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 - 34 кг по сравнению с 15 - 17 кг в 3 - 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

* хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
* стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
* стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

* сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
* подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
* прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
* бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
* бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
* хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

* маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;
* в среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
* в старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

* организованная образовательная деятельность по традиционной схеме;
* организованная образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
* соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

1. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной Программы
2. Целевые ориентиры уровня дошкольного образования, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обусловливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально­нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обусловливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

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.

Настоящие требования являются ориентирами для:

а) решения задач формирования Программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями воспитанников;

б) изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 лет до 7 лет;

в) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

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 ДОУ.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-­нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

* Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.
* Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

1. Целевые ориентиры образования в младшем возрасте

* ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
* использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
* владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
* стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
* проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
* проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
* у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

1.2.3.Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

* ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
* ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
* ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
* ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
* у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными 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 со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
* ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Планируемые результаты освоения Образовательной программы ДОУ конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

1. Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы

1.2.4.1.Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы во второй группе раннего возраста (от 2 до 3 лет)

1. Имеет представление о значении разных органов.

2. Умеет сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

3. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь, с согласованными и свободными движениями рук и ног.

4. Умеет менять направление и характер движения.

5. Прыгает на двух ногах на месте и с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

6. Умеет разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, бросать, катать).

7. Умеет ползать по гимнастической скамейке, по полу, подлезать под дугу.

8. Проявляет интерес и желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

9. Выразительно выполняет движения, передавая простейшие действия персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки, как воробышки).

1.2.4.2.Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной **программы в младшей группе (от 3 до 4 лет)**

1. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме.
2. Имеет представление о полезной и вредной пище.
3. Имеет представление о здоровом образе жизни.
4. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Действует совместно, участвует в построении в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях.
5. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
6. Энергично отталкивает мяч при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно. Обхватывает перекладину во время лазанья.
7. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
8. Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх. Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
9. Ползает на четвереньках, лазит по гимнастической стенке.

1.2.4.3.Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной **программы в средней группе (от 4 до 5 лет**)

1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека.
2. Имеет представление о здоровом образе жизни.
3. Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.
4. Ходит и бегает с согласованными движениями рук и ног. Бегает легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
5. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелазит с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.
7. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).
8. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения. Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
9. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.
10. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Выполняет действия по сигналу.

1.2.4.4.Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной **программы в старшей группе (от 5 до 6 лет)**

1. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
2. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).
3. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
4. Имеет представление об истории олимпийского движения.
5. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
6. Осознанно выполняет движения.
7. Легко ходит и бегает, энергично отталкиваясь от опоры, бегает наперегонки, с преодолением препятствий.
8. Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.
9. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.
10. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведет его при ходьбе.
11. Ориентируется в пространстве.
12. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.
13. Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.
14. Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

1.2.4.5.Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы в подготовительной к школе группе

(от 6 до 7 лет)

1. Соблюдает принципы рационального питания.
2. Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
3. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Выполняет активные движения кисти руки при броске.
4. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
5. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.
6. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.
7. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.
8. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
9. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.
10. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
11. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям.
12. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.

Согласно пункта 3.2.3. ФГОС ДО «...при реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогического мониторинга (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогический мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Результаты педагогического мониторинга 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.

Установленная в МБДОУ периодичность проведения мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений воспитанников, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

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

Система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

**II. содержательный раздел**

* 1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область «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).

Содержание образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть)

представлены:

1. Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет) – Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «от рождения до школы»/ под ред.Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014, с.129 – 130, 132
2. Младшая группа (от 3 до 4 лет) - Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, с. 130,132-133
3. Средняя группа (от 4 до 5 лет) - Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, с. 130-131, 133­134.
4. Старшая группа (от 5 до 6 лет) - Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, с. 131, 134.
5. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) - Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, с. 131-132, 135.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет). Формировать у детей представление о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать, (определять на вкус), руки – хватать, держать, трогать, ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить, голова – думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет). Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет) Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы, значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет) Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины—у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода —наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет). Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжками на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчик; поклевать зернышки, как цыплята, и т.п.)

Младшая группа (от 3 до 4 лет) 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. 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. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. 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. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

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. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет) Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет) Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на пригорок. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Вторая группа раннего возраста (2-3 года)

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, и в стороны.

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30 -40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25 – 30 см.)

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4м), по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20 – 30 см., по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30 – 40 см.), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке – стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1.5 м.) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, стоя и сидя (расстояние 50 – 100 см.); бросание мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1 – 1.5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50 – 100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10 – 30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10 – 15 см. выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед – назад, вниз – вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо – влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться. Поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише», «Перешагни через палку», «Догони меня», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит», «Найди флажок».

Младшая группа (3-4 года)

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени

* 1. м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Средняя группа  
(от 4 до 5 лет)

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей дpyr другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Старшая группа (5-6 лет)

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег**. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80­120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье**. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки**. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь перед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами**. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника**. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения**. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры

**С бегом.**«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимна­стической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3— 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3 -4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения

**Упражнения** **для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса**. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения**. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

**Катание на санках**. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Спортивные игры

**Элементы баскетбола**. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола**. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

**С бегом.**«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования**. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Организация двигательной деятельности в разных возрастных  
группах (образовательная область «Физическое развитие»)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Вторая группа раннего возраста** | **Младший возраст** | | **Старший возраст** | |
| **Младшая**  **группа** | **Средняя группа** |
| **Старшая**  **группа** | **Подготовительная группа** |
| Организованная форма двигательной активности | 3.5 – 4 часа в неделю | 6 часов в  неделю | 6 часов в неделю | 8 часов в  неделю | 8 часов в  неделю |
| Утренняя гимнастика | 3- 5 мин. по желанию детей | 5-6 мин. | 6-8 мин. | 8-10 мин | 10 мин |
| Гимнастика пробуждения | 3- 5 мин. | 5-6 мин | 5-8 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. |
| Подвижные игры |  | Не менее 2-4 раз в день | | | |
|  | 6-10 мин. | 10-15 мин. | 15-20  мин. | 15-20 мин. |
| Спортивные упражнения на прогулке | 5- 7 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 15 мин. | 20 мин. |
| Физкультурные упражнения на прогулке | 3- 5 мин. ежедн. | 5-7 мин  ежедн. | 8-10 мин  ежедн. | 10 мин  ежедн. | 15 мин  ежедн. |
| Физкультурные занятия |  |
| 10 мин. | 15 мин | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| Спортивные развлечения |  | 1 раз в месяц | | | |
| ----- | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| Спортивные праздники | 1 раз в год 10 – 15 мин. | 2 раза в год | | | |
| 20 мин. | 20-25 мин. | 50 мин. | 50 мин. |
| День здоровья | ----- | 1 раз в три месяца | | | |
| Физкультминутки |  | По необходимости 2 -3 мин. | | | |
| Самостоятельная двигательная активность |  | Ежедневно индивидуально по подгруппам. Характер и продолжительность зависят от потребностей детей. | | | |

**Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Группы** | **Периодичность**  **выполнения** | **Ответственные** | **Время** |
| 1 | **Оптимизация режима** | | | | |
| Организация жизни детей в  адаптационный период,  создание комфортного режима | Все | Ежедневно | Воспитатели,  медицинский  работник | В течение  года |
| Определение оптимальной  нагрузки на ребенка, с учетом  возрастных и индивидуальных  особенностей | Все | медицинский  работник | В течение  года |
| 2 | **Организация двигательного режима** | | | | |
| Физкультурные занятия | Все | По расписанию | Инструктор по  ФИЗО | В течение  года |
| Утренняя гимнастика | Все | Ежедневно | Воспитатель,  контроль  инструктора по  ФИЗО | В течение  года |
| Гимнастика после дневного сна | Все | Ежедневно | Воспитатели,  контроль  ст.вос-ль,  медицинского  работника | В течение  года |
| Прогулки с включением  подвижных игровых  упражнений | Все | Ежедневно | Воспитатели | В течение  года |
| Музыкально-ритмические  занятия | Все | 2 раза в неделю | Музыкальный  руководитель,  воспитатели | В течение  года |
| Спортивный досуг | Все | 1 раз в месяц | Инструктор  ФИЗО | В течение  года |
| Гимнастика для глаз | Все | Ежедневно во  время занятий, на физкультминутках | Воспитатели | В течение  года |
| Пальчиковая гимнастика | Все | Ежедневно: 3-4  раза в день | Воспитатели | В течение  года |
| Оздоровительный бег | Начиная со  средней  группы | Ежедневно во  время прогулок | Воспитатели | В течение  года |
| 3 | **Охрана психического здоровья** | | | | |
| Использование приемов  релаксации: минута тишины,  музыкальные паузы | Все | Ежедневно,  несколько раз в  день | Воспитатели,  специалисты | В течение  года |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | **Профилактика заболеваемости** | | | | |
| Дыхательная гимнастика | Все | Ежедневно: во  время утренней  гимнастики,  прогулки,  гимнастики  после сна | Воспитатели,  контроль  ст.воспитателя | В течение  года |
| 5 | **Оздоровление фитонцидами** | | | | |
| Чесночно-луковые закуски | Все | Во время обеда | Воспитатели,  медицинский  работник | Во время  сезонных  обострений  ОРВИ |
| Ароматизация помещений  (чесночные бусы) | Все | В течение дня,  ежедневно | Воспитатели,  контроль  медработника | Во время  сезонных  обострений  ОРВИ |
| 6 | **Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка** | | | | |
| Воздушные ванны  (облегченная одежда, одежда  соответствует сезону года) | Все | Ежедневно | Воспитатели | В течение  года |
| Прогулки на воздухе | Все | Ежедневно | Воспитатели | В течение  года |
|  |
| Игры с водой | Все | В летний | Воспитатели | Июнь-август |
| период |
| Работа по коррекции осанки и  плоскостопия | Все | Ежедневно | Воспитатели | В течение  года |
| Хождение босиком по  корригирующим дорожкам | Все | Ежедневно,  после дневного  сна | Воспитатели | В течение  года |
| 7 | **Витаминотерапия** | | | | |
| Витаминизация третьего  блюда | Все | Ежедневно | Медработник | В течение  года |

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

Формы организации образовательной деятельности в дошкольных группах

Развитие ребенка в образовательном процессе осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления. Построение образовательного процесса по реализации Программы в дошкольных группах основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога.

**Вторая группа раннего возраста (2 – 3 года)**

* организованная образовательная деятельность;
* развивающая игровая деятельность;
* подвижные игры;
* спортивные игры и упражнения;
* игровые беседы с элементами движений;
* разные виды гимнастик;
* закаливающие процедуры;
* физ.минутки, динамические паузы;
* чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* двигательная активность в течение дня.

Младшая группа (3-4 года)

* организованная образовательная деятельность;
* развивающая игровая деятельность;
* подвижные игры;
* спортивные игры и упражнения;
* спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
* игровые беседы с элементами движений;
* разные виды гимнастик;
* закаливающие процедуры;
* физ. минутки, динамические паузы;
* чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* двигательная активность в течение дня.

Средняя группа (4-5 лет)

* организованная образовательная деятельность;
* развивающая игровая деятельность;
* подвижные игры;
* спортивные игры и упражнения;
* спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
* игровые беседы с элементами движений;
* разные виды гимнастик;
* закаливающие процедуры;
* физ. минутки, динамические паузы;
* чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* двигательная активность в течение дня.

Старшая группа (5-6 лет)

* организованная образовательная деятельность;
* развивающая игровая деятельность;
* подвижные игры;
* спортивные игры и упражнения;
* спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
* игровые беседы с элементами движений;
* разные виды гимнастик;
* закаливающие процедуры;
* физ. минутки, динамические паузы;
* чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* двигательная активность в течение дня.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

* организованная образовательная деятельность;
* развивающая игровая деятельность;
* подвижные игры;
* спортивные игры и упражнения;
* спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
* игровые беседы с элементами движений;
* разные виды гимнастик;

закаливающие процедуры;

* физ. минутки, динамические паузы;
* чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* двигательная активность в течение дня.

**Деятельность в возрастных группах по образовательной области**

**«Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Совместная деятельность** | **Режимные моменты** | **Самостоятельная деятельность** | **Взаимодействие с родителями** |
| от 2 до 7 лет (все возрастные группы) | Прием детей в детский сад на воздухе  в теплое время года  Утренняя гимнастика (подвижные  игры, игровые сюжеты)  Гигиенические процедуры  Закаливание в повседневной жизни  (облегченная одежда в группе, одежда  по сезону на прогулке, обширное  умывание, воздушные ванны  Физкультминутки на занятиях  Прогулка. | Прогулка (индивидуальная  работа по развитию  движений).  Утренняя гимнастика (подвижные  игры, игровые сюжеты).  Гигиенические процедуры.  Гимнастика после сна.  Закаливание (воздушные  ванны, ходьба босиком в  спальне)  Физкультурные досуги,  игры и развлечения.  Ритмическая гимнастика | Самостоятельная  двигательная деятельность. | Беседа.  Консультация.  Совместные  игры.  Физкультурный  досуг.  Консультативные  встречи.  Интерактивное  общение. |

Средства

для реализации рабочей программы

Материально - технические (пространственные) условия  
организации художественного творчества детей

* Спортивный зал.
* Физкультурные уголки в каждой возрастной группе.
* Информационно-консультативный материал для родительской общественности.

Технические средства обучения

* Музыкальный центр.
* Проектор, экран.
* CD и аудио материал.

2.3.Особенности образовательной деятельности разных видов и

культурных практик

Специально организованная деятельность воспитателя и детей по Программе происходит, в основном, 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, сотрудничества взрослого и детей, совместной деятельности. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Виды деятельности, формы и содержание культурных практик в соответствии  
с образовательной областью «Физическое развитие»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Организованная образовательная деятельность** | | |
| **ОО** | **Виды деятельности** | **Культурные практики** | **Содержание (формы работы с детьми)** |
| **Физическое развитие** | **Двигательная деятельность** | Подвижные игры  Подвижные игры с правилами  Игровые упражнения  НОД (двигательная)  Спортивные праздники, досуги  Утренняя и бодрящая гимнастика  Игровые упражнения  Физкультурные минутки | Игры на прогулке, подвижные игры имитационного характера, игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развит речи, математики, конструирования), контрольно- диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений. |

2.4.Способы и направления поддержки детской инициативы

Рабочая программа направлена на создание условий развития ребенка, на его социализацию и личностное развитие, развитие инициативы и творческих способностей.

Одной из характеристик личностного развития дошкольника - проявление детской инициативы. Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Условия для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для стимулирования физического развития, поддержания инициативы в двигательной деятельности детей педагоги:

* ежедневно предоставляют детям возможность активно двигаться;
* обучают детей правилам безопасности;
* создают доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
* используют различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Среда для физического развития позволяет стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет все условия для развития крупной моторики.

Ранний и младший дошкольный возраст

Приоритетная сфера инициативы - продуктивная деятельность

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

* Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка.
* Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях.
* Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей.
* Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу.
* Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей.
* Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.
* В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе.
* Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи, для которых создавались эти продукты. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности.
* Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.
* Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.
* Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; проявлять деликатность и тактичность.

Средний и старший дошкольный возраст

Приоритетная сфера инициативы - познание окружающего мира.

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

* Поощрять желание ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду.
* Создать условия и поддерживать театрализованную деятельность детей, их стремление переодеваться («рядиться»).
* Обеспечить условия для музыкальной импровизации, пения и движений под популярную музыку.
* Создать в группе возможность, используя мебели и ткани, строить «дома», укрытия для игр.
* Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы.
* Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность.
* Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми.
* Привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения.
* Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.
* Привлекать детей к планированию жизни группы на день.

2.5.Особенности взаимодействия педагогического

коллектива МБДОУ «Детский сад №38 «Росинка»

с семьями воспитанников.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

При анализе контингента семей выявлено, что дети МБДОУ «Детский сад №38 «Росинка» воспитываются в семьях различного социального статуса, имеющих разный уровень образования. Эти данные учитываются при организации взаимодействия педагога-психолога с родителями воспитанников, которое направлено на создание доброжелательной, психологически комфортной атмосферы в ДОУ, установление взаимопонимания и создание условий для сотрудничества с родителями.

Основные формы взаимодействия с семьей

* Знакомство с семьей: анкетирование, консультирование.
* Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, выступление на родительских собраниях, оформление информационных стендов, организация открытых просмотров, создание памяток, буклетов.
* Совместная деятельность: привлечение родителей к организации спортивных праздников и развлечений, к участию в различных видах физкультурно-оздоровительной работы.

Содержание направлений работы с семьей по образовательной области

«Физическое развитие»

* Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.
* Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
* Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
* Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-­психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.
* Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
* Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
* Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
* Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
* Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

**Перспективный план работы с родителями**

**(законными представителями)  
инструктора по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название мероприятий | Группа |
| 1 КВАРТАЛ | | |
| 1. | Консультация «Двигательная активность детей» | Все |
| 2. | Консультация «Уголок здоровья дома» | Все |
| 3. | Консультация «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» | Средняя, старшая, подготовительная |
| 4. | Обновление информационно – консультативного стенда в родительском уголке групп: «Особенности физического развития детей младшего дошкольного возраста» | младшая |
| 5. | Индивидуальные беседы с родителями по вопросам физического воспитания детей | Все |
| 2 КВАРТАЛ | | |
| 1. | Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой» | Средняя, старшая, подготовительная |
| 2. | Консультация «Роль физкультуры в профилактике простудных заболеваний» | Все |
| 3. | Консультация «Небезопасные зимние забавы» | Все |
| 4. | Консультация в родительские информационные уголки групп «Играем вместе с детьми» | Все |
| 5. | Обновление информационно – консультативного стенда в родительском уголке групп: «Здоровьесберегающие технологии» | Все |
| 3 КВАРТАЛ | | |
| 1. | Консультация «Пальчики помогают говорить. Развиваем моторику рук» | Все |
| 2. | Консультация: «Какие продукты помогают быть сильными, ловкими, смелыми?» | Все |
| 3. | Буклет «Народные мудрости о крепком здоровье!» | Все |
| 4. | Фотовыставка «Спорт и я – друзья навсегда!» | Средняя, старшая, подготовительная |
| 5. | Обновление информационно – консультативного стенда в родительском уголке групп: «Переутомление у детей» | Все |
| 4 КВАРТАЛ | | |
| 1. | Консультация «Выбираем вид спорта для ребенка» | Средняя, старшая, подготовительная |
| 2. | Консультация «Правила бережного отношения к зрению» | Все |
| 3. | Памятка для родителей «Отдых с ребенком: полезные рекомендации» | Все |
| 4. | Обновление информационно – консультативного стенда в родительском уголке групп: «Здоровье будущего первоклассника» | Подготовительная |
| 5. | Анкетирование «Удовлетворенность работой ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей» | Все |

**Приложение**

**Перспективный план работы с педагогами**

**инструктора по физической культуре на 2022- 2023 уч. год**

|  |  |
| --- | --- |
| Сроки | Содержание работы |
| **Сентябрь** | Подготовка к проведению праздника «День Знаний»;  Консультация «Техника безопасности детей на физкультурном занятии»;  Мониторинг физического развития детей;  Оформление спортивных уголков. |
| **Октябрь** | Организация конкурса рисунков «Мы - пешеходы»;  Консультация «Запрещенные виды движений при проведении утренней гимнастики»;  Индивидуальная работа по подготовке к развлечениям. |
| **Ноябрь** | Консультация «Профилактика плоскостопия в режимных моментах ДОУ»;  Консультация «Возрастные особенности физического развития детей». |
| **Декабрь** | Конкурс рисунков «Зима спортивная!»;  Консультация «Зимние травмы»  Индивидуальные занятия по подготовке к развлечениям. |
| **Январь** | Консультация «Физкультурные уголки и их значение в физическом развитии детей»;  Консультация «Переутомление у детей». |
| **Февраль** | Подготовка к спортивному празднику;  Консультация «Значение режима дня для здоровья ребенка» |
| **Март** | Подготовка к праздничным мероприятиям, оформление, репетиции;  Консультация «Самостоятельная двигательная деятельность детей в условиях групповой комнаты». |
| **Апрель** | Изготовление картотеки считалочек для подвижных игр.  Консультация «Ради красоты и здоровья». |
| **Май** | Подготовка к проведению праздников «День Победы», «День защиты детей»;  Мониторинг физического развития детей;  Консультация «Как провести каникулы с пользой». |

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАДЕЛ

3.1.Описание материально-технического обеспечения Программы

Образовательная деятельность в МБДОУ организуется в соответствии с:

* санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
* ФГОС ДО;
* правилами пожарной безопасности;
* требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
* требованиями к оснащенности помещений развивающей предметно­пространственной средой;
* требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-­методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)

В ДОУ имеются функциональное помещение: музыкально -

спортивный зал (1). Помещение имеет необходимое функциональное оборудование,

соответствует требованиям СанПин.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид помещения функциональное | Примерное оснащение |
| использование |  |
| Музыкально-спортивный зал | • Библиотека методической литературы, сборники |
| • Занятия по музыкальному воспитанию | нот |
| • Индивидуальные занятия | • Шкаф для используемых пособий, игрушек, |
| • Тематические досуги | атрибутов и прочего материала |
| • Развлечения | • Музыкальный центр |
| • Театральные представления | • Пианино |
| • Праздники и утренники | • Разнообразные музыкальные инструменты для |
| • Родительские собрания и прочие | детей |
| мероприятия для родителей | • Различные виды театров |
| • Физкультурные занятия | • Ширма для кукольного театра |
| • Спортивные досуги | • Детские и взрослые костюмы |
| • Развлечения, праздники | • Спортивное оборудование для прыжков, метания, |
| • Консультативная работа с родителями и | лазания |
| воспитателями | • магнитофон |
| Спортивный зал | • Спортивное оборудование для прыжков, метания, |
| • Физкультурные занятия | лазания |
| • Спортивные досуги | • магнитофон |
| • Развлечения, праздники |  |
| • Консультативная работа с родителями и |  |
| воспитателями |  |

* 1. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами

обучения и воспитания

Психолого-педагогическая работа по освоению детьми образовательных областей обеспечивается использованием следующих программ, технологий и методических пособий:

|  |
| --- |
| **Комплексная программа** |
| Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: Мозаика - Синтез, 2014 г. |

**Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Автор** | **Название** | **Издательство** |
| Федорова С.Ю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2 -3 лет (вторая группа раннего возраста) | Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2018 г. |
| ПензулаеваЛ. И. | Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года). | Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2017 г. |
| ПензулаеваЛ. И. | Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет). | Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2015 г. |
| ПензулаеваЛ. И. | Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет). | Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2016 г. |
| ПензулаеваЛ. И. | Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7) | Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2014 г. |
| Борисова М.М. | Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3 -7 лет | Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2017 г. |
| Пензулаева Л.И. | Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. | Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2015 г. |
| Степаненкова Э.Я. | Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2 – 7 лет | Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2017 г. |
| Теплюк С.Н. | Игры- занятия на прогулке с малышами для занятий с детьми 2 -4 лет | Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2014 г. |

3.3.Режим и распорядок дня

Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Гармоничному физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня. Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, даёт возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка. Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем выше его настроение и выше активность.

В дошкольном учреждении 12 часовой режим пребывания детей (с 07.-00 до

19-00 часов). Режимы дня в разных возрастных группах разработаны на основе:

* Примерного режима дня программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;
* Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Двигательный режим

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность. Оптимальный двигательный режим обеспечивается рациональным сочетанием различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования. Ежедневная двигательная активность включает физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры, динамические паузы, физкультурные минутки, спортивные досуги и развлечения. Таким образом, двигательный режим в ДОУ включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, обеспечивая биологическую потребность детей в двигательной активности и предусматривает её рациональное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей воспитанников.

В связи с учетом особенностей двигательной активности детей дошкольного возраста, в ДОУ разработана рациональная модель двигательной активности.

Модель двигательной активности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей** | | | | |
| **2-3года** | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| **Физкультурные занятия** | а) в помеще­нии | 2 раза в неделю 10 | 2 раза в неделю  15 | 2 раза в неделю  20 | 2 раза в неделю  25-30 | 2 раза в неделю  30-35 |
| б) на улице | 1 раз в неделю 10 | 1 раз в неделю  15 | 1 раз в неделю  20 | 1 раз в неделю  25 | 1 раз в неделю  30-35 |
| **Физкультурно-оздорови**  **тельная работа в режиме дня** | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | ежедневно 3 - 5 | ежедневно  5-6 | ежедневно  6-8 | ежедневно  8-10 | ежедневно  10-12 |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на про­гулке | ежедневно 2 раза (утром и вечером) 3-5 мин | ежедневно  2 раза (утром  и вечером)  6-10мин. | ежедневно  2 раза (утром и вечером)  10-15мин. | ежедневно  2 раза (утром и вечером)  15- 20мин. | ежедневно  2 раза (утром и вечером)  20-30мин. |
| в) физкуль­тминутки  (в середине ста­тического занятия) | 1-3 ежедневно в зависимо  сти от вида и содержания занятий | 1-3 ежеднев­но в зависи­мости от вида и содержания занятий | 1-3 ежеднев­но в зависи­мости от вида и содержания занятий | 1-3 ежеднев­но в зависи­мости от вида и содержания занятий | 1-3 ежеднев­но в зависи­мости от вида и содержания занятий |
| **Активный отдых** | а) спортивное развлечение | ---- | 1 раз в месяц  15 | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  25 | 1 раз в месяц  30 |
| б) спортивный праздник | 1 раз в год 10-15 мин | 2 раза в год 20 мин. | 2 раза в год  20 - 25 мин | 2 раза в год  до 50 мин. | 2 раза в год  до 50 мин. |
| в) день здоровья | ---- | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная**  **двигатель**  **ная деятель**  **ность** | а) самостоя­тельное использование физкультурного и спортив­но-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| б) самостоя­тельные под­вижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

***Закаливание.*** Особое внимание в режиме дня в Организации отведено закаливанию детского организма и проведению закаливающих мероприятий, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. ***Закаливание*** - один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды и, следовательно, к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которые мы соблюдаем для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста ребенка или от действующих факторов:

а) принцип систематичности применения закаливающих процедур во все сезоны года.

б) принцип постепенности увеличения силы раздражающего воздействия.

В детском саду закаливание начинается с воздушных процедур. Дети выполняют воздушно-контрастные перебежки *(корригирующая дорожка, тропа с пуговицами, ребристая доска и т.д.),* и комплекс физических упражнений, тем самым приучая организм к перепадам температур, и закаливая организм. Затем следует умывание прохладной водой лица и рук, полоскание рта.

Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факто­ров (воздуха, солнца, воды) осуществляется с учетом дифференцированного подхода к детям, состояния их здоровья, индивидуаль­ных возможностей и местных климатических условий.

**Система закаливающих мероприятий,**

**проводимых в МБДОУ «Детский сад № 38 «Росинка»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Возрастная группа** | **Сроки** |
| **1** | Проветривание | с 2 до 7 лет | Постоянно |
| **2** | Утренний прием на улице, вечерняя прогулка при уходе детей домой | с 4 до 7 лет | по сезону |
| **3** | Прогулки на свежем воздухе в первую и вторую половину дня | С 2 до 7 лет | по сезону |
| **4** | Ходьба по корригирующим дорожкам | с 3 до 7 лет | Постоянно |
| **5** | Сон без маек | с 4 до 7 лет | Постоянно |
| **6** | Облегчённая одежда в помещении | с 2 до 7 лет | Постоянно |
| **7** | Организация воздушных ванн и босохождения (гимнастика после сна, прогулки в летний период) | с 3 до 7 лет | постоянно |
| **8** | Обширное умывание | с 2 до 7 лет | Постоянно |
| **9** | Полоскание полости рта, горла прохладной водой после приема пищи в течение года | с 4 до 6 лет | постоянно |
| **10** | Игры с водой на улице в летний период | с 3 до 7 лет | июнь – август |

**Проектирование воспитательно-образовательного процесса**

Воспитательно-образовательный процесс в МБДОУ «Детский сад №38 «Росинка» строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей и осуществляется на адекватных возрасту формах работы с детьми. При организации воспитательно-образовательного процесса обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, на необходимом и достаточном материале, максимально приближенному к разумному «минимуму».

Организованная образовательная деятельность с воспитанниками осуществляется на основе учебного плана МБДОУ «Детский сад № 38 «Росинка» и организации режима пребывания детей на учебный год в соответствии с реализуемой примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы и др. с сентября по май.

Оптимальные условия для развития ребенка - это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности:

Формы организации организованной образовательной деятельности:

• в дошкольных группах - подгрупповая, фронтальная.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Планирование образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие»

при работе по пятидневной неделе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательные области** | **Количество часов в неделю по группам** | | | | |
| Вторая группа раннего возраста (2 -3 года) | Младшая группа  (3-4 лет) | Средняя группа.  (4-5лет) | Старшая группа  (5-6лет) | Подготовительная к школе группа  (6-7лет) |
| **Обязательная часть** | | | | | |
| Физическая культура  (в помещении) | 2 в неделю | 2 в неделю | 2 в неделю | 2 в неделю | 2 в неделю |
| Физическая культура  (на улице) | 1 в неделю | 1 в неделю | 1 в неделю | 1 в неделю | 1 в неделю |
|  | | | | | |
| **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов** | | | | | |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Комплексы закаливающих процедур | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Гигиенические процедуры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Формирование основ безопасности | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Прогулки | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| **Итого в неделю:** | **10** | **10** | **10** | **13** | **14** |

**3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Культурно-досуговая деятельность в дошкольной организации рассматривается как приоритетное направление организации творческой деятельности ребенка, как основа формирования его культуры. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обес­печить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональ­ное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

**Перспективный план спортивных праздников и развлечений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Мероприятия** | **Срок исполнения** | **Ответственный** |
| **Младшая, средние группы** | | | Инструктор по физической культуре |
| **1.** | Спортивный праздник «ПДД. Дорожная азбука»; день здоровья «В здоровом теле – здоровый дух». | Сентябрь |
| **2.** | Спортивное развлечение «Веселые зайчата». | Октябрь |
| **3.** | Спортивное развлечение «Кот мурлыка – весельчак пригласил к себе ребят!» | Ноябрь |
| **4.** | Спортивное развлечение «Колобок в гостях у малышей»; день здоровья «Витаминка в гостях у ребят». | Декабрь |
| **5.** | Спортивное развлечение «Зимние забавы». | Январь |
| **6.** | Спортивный праздник «Русский боец –всем образец!». | Февраль |
| **7.** | Спортивное развлечение «Птичья физкультура»; день здоровья «Наш доктор – природа!» | Март |
| **8.** | Спортивное развлечение «Разноцветные обручи». | Апрель |
| **9.** | Спортивное развлечение «Солнышко встречаем, весело играем» | Май |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Мероприятия** | **Срок исполнения** | **Ответственный** |
| **Старшая, подготовительные к школе группы** | | | Инструктор по физической культуре |
| **1.** | Спортивный праздник «ПДД. Азбука безопасности на дороге»; день здоровья «В здоровом теле – здоровый дух». | Сентябрь |
| **2.** | Спортивное развлечение «Праздник картошки». | Октябрь |
| **3.** | Спортивное развлечение «Со спортом дружить – весело жить!». | Ноябрь |
| **4.** | Спортивное развлечение «Спортивный подарок для бабы Яги»; день здоровья «Витаминка в гостях у ребят». | Декабрь |
| **5.** | Спортивное развлечение «Зимние забавы». | Январь |
| **6.** | Спортивный праздник «Русский боец – всем образец». | Февраль |
| **7.** | Спортивный праздник «Спортивная Масленица»; день здоровья «Наш доктор – природа». | Март |
| **8.** | Спортивно – тематическое развлечение «Путешествие к звездам». | Апрель |
| **9.** | Спортивное развлечение «Здравствуй, лето!» | Май |

3.5.Организация развивающей предметно-пространственной среды

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Под развивающей предметно-пространственной средой (РППС) понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духов - ном развитии в целом. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

В МБДОУ «Детский сад №38 «Росинка» создаются все необходимые условия для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Развивающая предметно - пространственная среда МБДОУ «Детский сад №38 «Росинка» (в здании и на участке) соответствует требованиям ФГОС ДО и обеспечивает:

* максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ «Детский сад №38 «Росинка» (группы, участка) и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа;
* активность жизнедеятельности воспитанников, становление их субъектной позиции;
* развитие творческих проявлений детей всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами;
* охрану и укрепление здоровья детей с учетом их особенностей и коррекцию недостатков в развитии;
* реализацию образовательной программы;
* учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной организации построена на следующих принципах:

1. содержательности и насыщенности;
2. трансформируемости;
3. полифункциональности;
4. вариативности;
5. доступности;
6. безопасности;
7. здоровье сбережения;
8. эстетической привлекательности.

В качестве ориентиров для подбора материалов и оборудования в группах и других помещениях выступают общие закономерности развития ребёнка на каждом возрастном этапе. Подбор материалов и оборудования осуществляется для тех видов деятельности ребёнка, которые в наибольшей степени способствуют решению развивающих задач на этапе дошкольного детства (игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская деятельности), а также с целью активизации двигательной активности ребёнка. Все материалы и оборудование имеют сертификат качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

Для успешной реализации оздоровительных задач, решаемых в ДОУ, необходимо соблюдение многих условий, одним из которых является создание предметно­пространственной среды спортивного зала. В физкультурный зал, который не только заполнен необходимым оборудованием, позволяющим увлечь ребят двигательной деятельностью, но и привлекает своей яркостью, оформлением, ребятам всегда захочется вернуться. Правильное расположение спортивного инвентаря, позволяет рационально использовать время, отведенное на занятие, его разнообразие позволяет увлечь двигательной деятельностью, а творческий подход педагога, обеспечивает неисчерпаемый интерес дошколят к занятиям в физкультурном зале.

Построение развивающей среды в физкультурном зале с учетом всех принципов обеспечивает воспитанникам чувство психологической защищенности, помогает формированию личности, развитию двигательных способностей, овладению разными способами двигательной деятельности.

Созданная эстетическая среда, вызывает чувство радости, эмоционально­положительное отношение к двигательной деятельности, желание заниматься в физкультурном зале, побуждает к активности, способствует развитию ребенка.

Созданная развивающая предметно-пространственная среда позволяет обеспечить максимальный психологический комфорт для каждого ребенка, создать возможности для развития физических качеств, психических процессов, эмоционально-волевой сферы.

Требования к материально — технической оснащенности учреждения

для реализации программы

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические требования, которые определяются программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Цель: расширять кругозор детей и родителей; уточнять, конкретизировать вновь формирующиеся и накопленные знания; развивать физические способности детей; вызвать и активизировать интерес к занятиям физкультурой.

Результат: создание развивающей среды способствует благоприятной обстановке

для развития физических способностей дошкольников.

Оборудование спортивного зала

1. Гимнастическая лестница - 1 шт.
2. Мяч резиновый d 9см - 10 шт.
3. Мяч резиновый d 18см -30 шт.
4. Мяч набивной большой d 30см - 4 шт.
5. Мешочки с песком - 28 шт.
6. Гантели - 58 шт.
7. Кегли - 20 шт.
8. Кубик - 60 шт.
9. Кольцеброс - 1 шт.
10. Обруч пластмассовый d60 см -37 шт.
11. Обруч пластмассовый d70см - 25 шт.
12. Ленточки с кольцами - 28 шт.
13. Дуга для подлезания - 1 шт.
14. Доска ребристая (наклонная) – 1 шт.
15. Спортивный мягкий модуль - 8 элементов.
16. Дуги мягкие - 2 шт.
17. Спортивный мат (тканевый) - 1 шт.
18. Конус - 4 шт.
19. Скакалка - 28 шт.
20. Гимнастические палки - 32 шт.
21. Теннисные мячи для метания – 26 шт.
22. Платочки - 30 шт.
23. Мячи прыгунки – 2 шт.
24. Тоннель – 2 шт.
25. Лыжи с палками – 5 пар
26. Ворота футбольные – 2 шт.
27. Модульный коврик – 1 шт.
28. Массажная балансировочная полусфера – 2шт.
29. Мат спортивный – 1шт.
30. Игра «Баскетбол» - 1 шт.
31. Ортопедическая дорожка – 1 шт.
32. Эстафетная палочка – 2 шт.
33. Лестница координационная – 1 шт.
34. Клюшка – 2 шт.
35. Канат -6м – 1шт, -2м- 1шт.
36. Свисток – 1 шт.
37. Мяч футбольный – 2 шт.
38. Ленты – 30 шт.
39. Флажки – 62 шт.
40. Санки – 1 шт.

Вспомогательное оборудование

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

1. Музыкальный центр
2. Флеш карта, СД-диски.

В группах имеются:

* физкультурные уголки в каждой возрастной группе;
* картотеки подвижных игр, релаксационных упражнений, упражнений для развития глазомера;
* информационно-консультативный материал для родителей по вопросам здоровьесбережения.

**IV. Дополнительной раздел программы  
(краткая презентация программы)**

**4.1 Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа**

Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №38 «Росинка» разработана с учетом Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и в соответствии с нормативными и правовыми документами, регламентирующими дошкольное образование:

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации»;

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155, об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО);
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014, «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13, «Санитарно­-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

**Цель программы**: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

* накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями;
* формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия.
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка;
* формирование ценностей здорового образа жизни.
* забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависит уровень общего развития.

Возрастные особенности воспитанников

Программа охватывает возраст детей от 2 до 7 лет. Содержание Программы учитывает возрастные особенности воспитанников: общее количество групп - 6; из них общеразвивающей направленности - 6.

Контингент воспитанников

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название группы | Возраст |
| 1 | Вторая группа раннего возраста | 2-3 года |
| 2 | Младшая группа | 3-4 года |
| 3 | Средняя группа (2 группы) | 4 - 5 лет |
| 4 | Старшая | 5 - 6 лет |
| 5 | Подготовительная группа (2 группы) | 6-7 лет |

В Программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья; возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Режим работы детского сада представляет годовой цикл: с сентября по май - воспитательно-образовательная работа; с июня по август - летнее-оздоровительная работа.

Пятидневная рабочая неделя с 12 часовым пребыванием детей с 7.00 до 19.00 часов. Выходные дни - суббота, воскресенье, праздничные дни.

Воспитание и обучение воспитанников осуществляется на русском языке.

1. Содержание Программы в соответствии с направлениями развития ребенка,

**представленными в пяти образовательных областях:**

1. социально-коммуникативное развитие;
2. познавательное развитие;
3. речевое развитие;
4. художественно-эстетическое развитие;
5. 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 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; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1. Модели организации образовательной деятельности

Решение программных образовательных задач предусматривается в двух основных моделях организации образовательного процесса:

* Совместная деятельность взрослого и детей - основная модель организации образовательного процесса детей дошкольного возраста (фронтальная - групповая, подгрупповая, индивидуальная).
* Самостоятельная деятельность детей - одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста.

Решение образовательных задач в рамках первой модели, совместной деятельности

взрослого и детей, осуществляется в виде:

* организованной образовательной деятельности (непосредственно образовательная деятельность) - основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования и осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения)
* образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми - утренним приемом воспитанников, организацией питания, прогулкой, подготовкой ко сну и др.)

Самостоятельная деятельность детей:

* свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-­развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
* организованная воспитателем деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

1. Используемые программы

Содержание образовательного процесса во всех возрастных группах выстроено на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

1. Характеристика взаимодействия педагогического коллектива

с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Взаимодействие с родителями воспитанников в дошкольных группах рассматривается как социальное партнерство, что позволяет добиваться эффективных результатов в воспитании и обучении детей, подготовке к обучению в школе.

Ведущие цели:

* 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 дошкольных групп 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 городе;
* поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

* консультативная, санитарно-просветительская, медико-педагогическая помощь семьям с учетом преобладающих запросов родителей;
* анкетирование, тестирование родителей, выпуск газет, подбор специальной литературы для обеспечения обратной связи;
* ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ;
* обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности (открытые занятия, практические занятия, семинары - практикумы и др.)
* привлечение родителей к организации и участию в детских праздниках;
* информирование родителей о жизнедеятельности детей в ДОУ, их успехах и достижениях;
* совместная работа педагога, родителей и детей (проекты, тематические беседы, создание альбомов, видеофильмов и др.).