

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 250
Центрального района СПб
(протокол от 04.09.2020 № _1_)

С учетом мнения Совета родителей
(протокол от 04.09.2020 № _4_)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 250
Центрального района СПб
Павловой Т.В.
от 04 сентября 2020 № _90-о_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИНСТРУКТОРА по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2020-2021 учебный год

Лукьянова О.В.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Рабочая программа инструктора физической культуры (далее – Программа) является системным документом, определяющим направление и характеристики педагогической деятельности по созданию условий для всестороннего развития личности.

Программа разработана на основе подходов, определенных Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, и, соответственно, реализует принципы сохранения и укрепления здоровья, формирования общей культуры и предпосылок эффективной социализации, а также принцип интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познание, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическая культура) с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка.

Программа подразумевает организацию педагогической деятельности на основе положения о культуросообразности и регионализме образовательной среды, обеспечивая ориентацию на ценностные, традиционные, историко-географические и этнические характеристики ближайшего социального окружения ребенка.

Таким образом, **целью** Программы является создание педагогического пространства, эффективно модулирующего развитие личности детей дошкольного возраста: пространства, способствующего всестороннему развитию психических и физических качеств с учетом возрастного аспекта и формированию основ саморазвития через полноценное проживание периода детства и освоение системы активного взаимодействия с окружающим миром.

В соответствии с целью выделены следующие **задачи**:

- Создание оптимальных условий для обеспечения своевременного и всестороннего развития ребенка; создание комфортных условий жизнедеятельности, задающих основы физического и психического благополучия.
- Обеспечение возможностей для полноценного развития каждого ребенка вне зависимости от поло-возрастных, психофизиологических, национальных и иных особенностей.
- Конструирование образовательной среды на основе принципа культуросообразности.
- Построение педагогической деятельности с опорой на здоровьесберегающие технологии.
- Расширение, систематизация и вариативное применение репертуара организационных и методических форм; ориентация на творческий подход.

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Нормативно-правовые документы и программно-методические материалы

- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 250 Центрального района СПб «Мозаика».
- Образовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веркасы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Программа «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-86 «Об образовании в Санкт-Петербурге»
- Приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 21.01.2019 № 32 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014”
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. № 16 об утверждении СанПиН СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 13.07.2020г. № 20 “ О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020 - 2021 годов”
- Устав ГБДОУ детского сада № 250 Центрального района СПб
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 250 Центрального района СПб “МОЗАИКА”

Программа реализует следующие принципы:

- принцип поддержки разнообразия детства;
- принцип развивающего образования, подразумевающий развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств ребенка через учет зоны ближайшего развития, сензитивных периодов и интеграцию образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, основной из которых признается игра как ведущий вид деятельности дошкольника;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования, а также интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип вариативности образовательного процесса в зависимости от региональных, этно- и социокультурных особенностей, а также видов активности, участников совместной деятельности и общения, информации, способа действия, материалов.
- принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами
- принцип полифункциональности пространства и трансформируемой предметно-пространственной развивающей среды.

1.3. Значимые для формирования и реализации программы характеристики

Возрастные характеристики развития детей

Возрастные особенности детей второго года жизни

Общая характеристика физического и психического развития детей.

Для ребенка второго года жизни характерен достаточно высокий темп физического развития с ежемесячными изменениями (длина тела примерно на 1 см, вес 200-250 г с достижением к концу года показателей роста 83-91 см, массы тела 11 -13 кг).

Постепенно совершенствуются все системы организма и психические процессы: формируются первые сенсорные ориентировки в форме, величине, цвете, от которых зависит успешность предметных действий. Повышается работоспособность нервной системы: ребенок с 1 года 6 месяцев переводится на один дневной сон.

В этот период жизни поведение ребенка и вся его психическая жизнь ситуативны, зависят от конкретной наглядной ситуации.

Важнейшее приобретение детей в раннем возрасте – овладение орудийными действиями на основе действий взрослого, взятых за образец; ребенок способен к обобщению предметов по функции и к переносу действия в новые условия.

В этом возрасте ярко выражена инициативная сенсомоторная исследовательская активность, стимулируемая предметным окружением, приводящая к зарождению процессуальной игры с предметными игровыми действиями, усвоенными в игровом взаимодействии с взрослым.

Ведущая деятельность.

Основное развитие происходит во взаимодействии взрослого и ребенка в контексте ведущей предметной деятельности, содержание которой – передача взрослым и освоение ребенком способов употребления предметов. Мотивы предметной деятельности ребенка обусловлены наличием предметного окружения, примером взрослых и специально организованными действиями взрослого.

Возрастные особенности детей третьего года жизни

Общая характеристика физического и психического развития детей.

На третьем году жизни ребенок может прибавлять в весе от 2,5 до 3кг, а его рост увеличивается на 7-8 см. Нервная система еще не отличается выносливостью, однако время бодрствования увеличивается до 6-6,5 часов.

Ребенок выявляет сенсорные признаки предметов, обобщает свои представления о предметах, формируются первые целостные представления об окружающем мире. При некотором свертывании в восприятии наглядно-практических действий появляются представления – зарождается наглядно-образное мышление.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение.

Ведущая деятельность – предметная, однако из нее все более отчетливо выделяются игра, конструирование, труд, что приводит к автономному ее характеру: появляются предпосылки позиции субъекта предметной деятельности.

Возрастные особенности детей четвертого года жизни

Общая характеристика физического и психического развития детей

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические и психические функции и процессы. При средних антропометрических показателях роста 100-102 см и веса 15-16 кг главным показателем нормы выступает комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов: движения детей постепенно приобретают преднамеренный характер, становятся более разнообразными и координированными, однако дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения, а сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными, сохраняя при этом основное содержание в рамках воспроизведения действий.

До 3,5-4 лет ведущим является наглядно-действенное эгоцентричное мышление, но в нем постепенно закладываются основы наглядно-образного, благодаря отделению образа от предмета и обозначению образа с помощью слова вследствие развития речи и общения с взрослыми, а также благодаря развитию воображения. Внимание приобретает все большую сосредоточенность и устойчивость.

Ведущая деятельность

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности: имитируя предметную деятельность, дети 3-4 лет постепенно развивают способность к сюжетно-ролевой игре.

Центральным механизмом развития личности в этот период остается подражание: ребенок ориентируется на мнение взрослых и испытывает эмоциональное удовлетворение от признания своих успехов, следовательно, благополучие эмоционального мира ребенка и формирование позиции «Я» зависит от ситуации и ближайшего окружения. Негативные эмоциональные переживания корректируются воображением.

Возрастные особенности детей пятого года жизни

Общая характеристика физического и психического развития детей

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. Средние антропометрические показатели роста к пяти годам 107-110 см, веса – 18 кг.

У детей интенсивно развиваются моторные функции, движения носят преднамеренный и целеустремленный характер, становятся более координированными; возникает потребность в двигательных импровизациях под музыку благодаря растущему двигательному воображению. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата, но часто дети еще не соразмеряют свои силы.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие, начинают дифференцироваться перцептивные и эмоциональные процессы, совершенствуется восприятие сенсорных эталонов (существуют в тесной связи с предметом). Память постепенно приобретает черты произвольности, причем произвольное воспроизведение появляется раньше, чем произвольное запоминание, и зависит от мотивации ребенка. Постепенно складывается долговременная память, и основной ее механизм – связь запоминаемого с эмоциональными переживаниями.

Наглядно-образное мышление в этом возрасте становится ведущим, постепенно преодолевается эгоцентризм мышления, совершенствуется воображение ребенка: с его помощью ребенок может составить в уме простейшую программу действий.

Ведущая деятельность

Ребенок развивается активно в разных видах деятельности, становится способен к выполнению отдельных несложных трудовых поручений и к действиям рядом в коллективе под руководством взрослого. В этом возрасте устанавливается иерархия мотивов, формируется произвольность деятельности и поведения. Продолжается зарождение целеустремленности, которая начинает приобретать общественную направленность.

Основным механизмом развития личности остается подражание, однако уже важен не одноразовый успех, а устойчивость успехов, и знания о себе становятся более устойчивыми, начинает формироваться самооценка. Важным фактором в развитии личности ребенка становится группа сверстников: они для него выступают «зеркалом».

Возрастные особенности детей шестого года жизни

Общая характеристика физического и психического развития детей

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. Средние антропометрические показатели роста 115см, веса – 20 кг.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Продолжается сенсорное развитие, совершенствуются различные виды ощущения, восприятия, наглядных представлений, наблюдается переход от произвольного и непосредственного запоминания к произвольному и опосредованному, постепенно формируется смысловая память. Память объединяется с речью и мышлением и начинает приобретать интеллектуальный характер, ребенок становится способным рассуждать.

Существенные изменения происходят в умении ориентироваться в пространстве – ребенок выделяет собственное тело, ведущую руку, ориентируется в плане комнаты, но пока с трудом формируется ориентировка во времени.

Внимание приобретает большую сосредоточенность и устойчивость.

Эмоциональная сфера ребенка становится более устойчивой, он постепенно осмысливает значение норм в поведении и способен соотносить свое поведение и эмоции с принятыми нормами и правилами.

Ведущая деятельность

В старшем дошкольном возрасте внутренняя организация поведения становится более сложной. Деятельность ребенка все более побуждается и направляется соподчинением мотивов. Иерархия мотивов является психологической основой формирования воли и произвольности поведения. У детей 6-го года жизни отмечается усиление проявления целеустремленности поведения при постановке цели, а также при планировании деятельности, реализации принятой цели, закрепляется общественная направленность этого волевого качества.

Особенности осуществления образовательного процесса

Основные цели и задачи образовательной области «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

2. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы определяются в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования (реализуемым этапом), возрастом детей, индивидуальными особенностями и возможностями каждого воспитанника.

Целевые ориентиры по образовательной области «Физическое развитие»

Младенческий и ранний возраст

- ✓ У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.) С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

На этапе завершения дошкольного образования

- ✓ У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями. Может контролировать свои движения и управлять ими.
- ✓ Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Группа	Ориентиры
Раннего возраста	Побуждение к двигательной активности Формирование потребности в опрятности
Первая младшая	Формирование элементарных представлений о теле и организме Развитие основных культурно-гигиенических навыков Расширение спектра основных движений Развитие интереса к подвижным играм
Вторая младшая	Создание комфортного микроклимата развития. Формирование первых представлений о ЗОЖ и первых правила БЖ Расширение репертуара движений
Средняя	Формирование и закрепление навыков ЗОЖ. Расширение репертуара движений. Развитие способности к ориентировке в пространстве. Комбинаторика игр.
Старшая	Ориентация на особенности здоровья каждого. Расширение репертуара движений Формирование самостоятельность в правилах.
Подготовительная	Содействие становлению физической и психологической готовности детей к школе. Закрепление навыков ЗОЖ и КГ. Совершенствование техники основных движений, закрепление навыков выполнения спортивных упражнений. Формирование навыка самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.1. ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

*образовательная область
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»*

Программные задачи

Создавать условия для оптимальной двигательной активности детей в течение дня, обогащения двигательного опыта. Создавать атмосферу интереса к физическим упражнениям.

Развивать жизненно необходимые естественные движения (ходьба, равновесие, бег, подпрыгивание вверх, лазание, ползание, катание, бросание).

Содействовать формированию физических и личностных качеств (физическая активность, стремление к самостоятельным движениям, позитивное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, стремление к подражанию в движениях взрослым и детям).

Воспитывать культурно-гигиенические навыки; формировать потребность в чистоте и опрятности.

Укреплять здоровье, развивать защитные свойства организма, приобщать к здоровому образу жизни.

Создавать медико-психологические условия для гармоничного физического и психического развития, повышения умственной и физической работоспособности с учетом возможностей каждого ребенка.

Содержание и организация образовательного процесса

Развитие движений

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений.

Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

Использовать физическую культуру как средство полноценного развития всех сторон личности ребенка, его позитивного отношения к окружающему миру, близким взрослым, содействия интереса к другим детям.

Возможный диапазон движений (упражнений), которые может осваивать ребенок в этом возрасте

Упражнения в ходьбе и равновесии. Самостоятельная ходьба без опоры при стимулировании игрушкой и словесной инструкцией с сохранением осанки. Ходьба при поддержке за гимнастическую палку. Ходьба в одном направлении с использованием зрительных ориентиров - расстояние 3-4 м (принеси мячик, куклу и т.п.). Самостоятельная ходьба со сменой направления по сигналу взрослого к 2-3 зрительным ориентирам (игрушкам).

Ходьба по лежащей на полу дорожке (длина 1,5-2 м, ширина 35 см). Ходьба с изменением направления; со сменой высоты и ширины шага в зависимости от условий. Ходьба со сменой темпа. Ходьба по ребристой дорожке.

Ходьба с перешагиванием через ленточки, веревочки, лежащие на полу. Ходьба с перешагиванием через веревочки, приподнятые на 5-10 см от пола. Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом над полом на 10-15 см (ширина доски 30см, длина 1,5-2 м (страховка взрослого)).

Ходьба стайкой за взрослым в одном направлении. Ходьба стайкой за взрослым со сменой направления.

Упражнения в бросании и прокатывании мяча. Отталкивание мяча с приданием ему правильного направления при прокатывании. Отталкивание мяча, висящего в сетке на уровне груди ребенка.

Прокатывание мяча взрослому (расстояние 50-100 см) с горки. Бросание мяча в разных направлениях (вперед, вверх, вниз), разными способами (от плеча, от груди, из-за головы) двумя и одной руками.

Упражнения в лазании, ползании. Ползание на расстояние 2-3 м; к игрушке на четвереньках; подползая под предметы, прогибая спину; по ограниченной поверхности к игрушке.

Подползание под дугу (высота дуги 60 см), под веревку, сетку, натянутую на высоте 40 см от пола.

Перелезание через невысокие предметы (например, бревно); пролезание в обруч. Влезание на предметы (высота 10-15-20 см) и спезание с них.

Упражнения в беге. Легкий бег с изменением темпа (замедляя и ускоряя); переход от ходьбы к бегу и наоборот; выдерживание направления во время бега, соблюдая правильную осанку.

Упражнения с обручем. Приседание и вставание при поддержке за обруч (диаметр 50 см) двумя руками (обруч держит взрослый). Приседание и выпрямление туловища без опоры («Подними игрушку»).

Упражнения с гимнастической палкой. Приседание, держась за палку; поднимание корпуса, держась за палку; поднимание палки вверх.

Упражнения имитационного характера. Поднимание рук в стороны и опускание их - «птички машут крыльями». Приседание и выпрямление - «птички клюют зернышки».

1.2. ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

образовательная область
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Программные задачи

Создавать условия для инициативной двигательной активности в помещении и на улице и для формирования у детей потребности в движениях.

Содействовать накоплению двигательного опыта, развитию основных видов движений.

Укреплять здоровье ребенка и развивать культурно-гигиенические навыки.

Содействовать освоению элементарных сведений о человеческом организме, его физическом и психическом состоянии.

Содержание и организация образовательного процесса

С детьми третьего года жизни физкультурно-оздоровительные занятия воспитатель проводит подгруппами 2-3 раза в неделю в групповом помещении или в физкультурном зале.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать у детей представления 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), о необходимости бережно и регулярно ухаживать за ними.

Содействовать освоению элементарных сведений о человеческом организме, его физическом и психическом состоянии (здоровый, больной, веселый, грустный, устал).

Развивать культурно-гигиенические навыки, побуждать к соблюдению опрятности и чистоты, вызывать и поддерживать у ребенка приятные чувства от чистоты своего тела и окружающего пространства; поощрять за желание и умение с помощью взрослого приводить себя в порядок, вызывать желание пользоваться предметами индивидуального назначения (носовым платком, салфеткой, расческой).

Кормление. Создавать условия для развития самостоятельности во время еды. Поощрять малыша за самостоятельность и аккуратность. Поощрять за умение тщательно и бесшумно пережевывать пищу, пользоваться салфеткой по мере необходимости в процессе еды и по окончании.

Умывание. Формировать у ребенка культурно-гигиенические навыки при умывании: намыливать руки мылом и мыть их круговыми движениями; аккуратно стряхивать капельки воды с рук в раковину, не разбрызгивая; вытирать насухо руки и лицо личным полотенцем.

Укреплять здоровье ребенка, закаливать его, повышать работоспособность нервной системы; вызывать положительное отношение к режиму дня (приему пищи, сну, прогулке и др.).

Закаливание. Элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе. Специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные, используют дифференцированно в зависимости от состояния здоровья детей, от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки (согласно действующим СанПиН). *Воздушные ванны* при частичном обнажении тела ребенка (до трусиков) при переодевании, после дневного и ночного сна, при температуре воздуха 22 °С. Длительность процедуры от 5-6 мин до 11 мин к концу года.

Физическая культура

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.

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба стайкой за воспитателем в одном направлении; ходьба стайкой в разных направлениях за воспитателем к зрительным ориентирам, расположенным в разных местах комнаты или участка; самостоятельная ходьба стайкой к зрительному ориентиру по совместной инструкции на расстояние не менее 10 м («Идем в гости к кукле Маше»).

Ходьба стайкой на носочках (1-1,5-2 м), в чередовании с обычной ходьбой («Вот какие мы большие»); ходьба обычным шагом (общее расстояние от 10 до 20 м).

Ходьба в колонне по одному со сменой направления; в колонне по одному за воспитателем со сменой темпа; в колонне по одному в сочетании с движением рук (самолеты, птицы) □ □ расстояние не менее 15- 20 м.

Ходьба с остановкой на звуковой или зрительный сигнал («Будь внимательным»). Ходьба по ограниченной поверхности (длина дорожки 2-2,5 м, ширина от 25 до 10 см); по кругу (ходьба обычная, на носочках, взявшись за руки); по твердой и мягкой дорожкам; по прямой и извилистой дорожкам; по гладкой и колючей дорожкам; по гимнастической скамейке.

Ходьба с перешагиванием предметов (8-10 предметов высотой от 10 до 25-30 см).

Ходьба парами.

Упражнения в бросании, катании и ловле. Отталкивание мяча, подвешенного в сетке, одной, двумя руками. Катание мяча взрослому и ловля. Прокатывание мяча по дорожке (длина 2-2,5 м, ширина 35 см); в ворота (расстояние до ворот 1,5-2 м, ширина ворот не менее 50 см).

Бросание мяча вперед и бег за ним; перебрасывание мяча через сетку, через веревку (сетка, веревка подвешивается на уровне вытянутой руки ребенка).

Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его; бросание мяча об пол и ловля; бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние до цели 0,5-1 м -1,5 м).

Ловля мяча, брошенного воспитателем.

Упражнения в лазании, ползании. Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м); ползание в разных направлениях к зрительным ориентирам (3-4 крупные игрушки размещаются в разных местах групповой комнаты или зала); по ограниченной поверхности (используются обычная дорожка, длина 2-2,5 м, ширина 35 см; извилистая дорожка, длина 2-2,5 м, ширина 35 см; мягкая дорожка, длина 2 м, ширина 35-40 см); между предметами (4-6 крупных предметов размещаются на расстоянии 50 см друг от друга).

Подлезание под ворота (расстояние от ворот 2 м, ширина ворот не менее 50-60 см); под веревку натянутую на расстоянии 30-40 см от пола. Перелезание через бревно; лазание по стремянке (высота 1,5 м) любым способом; влезание на гимнастическую стенку и спускание с нее.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивание на месте, держась за обе руки взрослого. Прыжки на месте без опоры; вокруг обруча («Зайчик прыгает вокруг обруча»); впрыгивание в обруч. Прыжки по прямой дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 3-4 м, ширина 25-35 см); по извилистой

дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 2-2.5 м, ширина 35 см); в длину («Перепрыгнем через ручеек» – ширина ручейка от 15 до 35 см); между предметами, огибая их («Зайчик прыгает между пенечками» – 5-6 больших кубиков размещаются на расстоянии 40 см друг от друга); спрыгивание с предметов (высота предметов 10-15 см).

Упражнения в беге. Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8-10 м до 30 м); стайкой от воспитателя; стайкой за воспитателем в разном темпе.

Бег в колонне друг за другом, по кругу друг за другом, по кругу, взявшись за руки.

Бег со сменой направления по сигналу взрослого, бег с остановкой на сигнал (звуковой, зрительный) – расстояние 30 м. Бег по дорожкам: извилистой, мягкой; между предметами (предметы располагаются на расстоянии 50-60 см. Всего 5-6 крупных предметов).

Непрерывный бег 30-40 с.

Бег имитационный (как мышки, как лошадки и т.п.).

Развитие игровой деятельности

Подвижные игры. 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 зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

1.3 ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

образовательная область
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Программные задачи

Создавать условия для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия; содействовать оптимизации эмоциональных отношений между родителями и детьми; обеспечивать комфортный эмоциональный микроклимат в группе детского сада,

Создавать условия для укрепления иммунной системы организма, систематически проводить оздоровительные и закалывающие мероприятия.

Создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки.

Обеспечивать рациональный режим дня, формировать культурно-гигиенические навыки.

Обеспечить психолого-педагогическую поддержку родителям в повышении компетентности в вопросах охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия.

Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Содержание и организация образовательного процесса

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия.

В системе оздоровительной работы одной из задач является коррекция эмоциональных взаимоотношений между родителями и детьми. Для педагогов детского сада коррекция детско-родительских взаимоотношений и взаимодействий детей друг с другом является приоритетной задачей, вне решения которой другие средства оздоровления детей будут малоэффективны.

Условием, обеспечивающим психофизическое здоровье ребенка, является искреннее доброжелательное отношение к детям со стороны педагогов, воспитателей – в первую очередь, а также доброжелательные контакты детей друг с другом.

Принятие ребенка другими сверстниками, установление с ними дружеских взаимоотношений также в значительной степени влияет на эмоциональное состояние ребенка и, таким образом, сказывается на его психофизическом здоровье.

Поскольку создание комфортного микроклимата в группе детского сада является первоочередной задачей в системе общего оздоровления ребенка, в детском саду необходимо:

- создать атмосферу принятия, искренности и тепла по отношению к каждому воспитаннику, что зависит от стиля общения педагога с детьми;

- организовать жизнедеятельность детей на основе общих привлекательных для каждого ребенка традиций: утренние встречи, ритуал укладывания на дневной сон, теплое прощание, празднование дней рождения детей и др.;
- организовать работу с родителями, способствующую их эмоциональному сближению с детьми на основе совместной двигательной деятельности (совместные подвижные игры, физкультурные занятия и развлечения и др.).

Третьим важным условием сохранения и укрепления здоровья детей является осознание педагогами, что их психическое и физическое состояние напрямую влияет на здоровье воспитанников.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Приобщать детей к здоровому образу жизни, стимулировать интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру, дать детям элементарные представления о ценности здоровья и здорового образа жизни: о полезной и вредной пище, о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур.

Продолжать знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дать представление об их роли в жизни человека, о том, как ухаживать за ними.

Воспитывать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для здоровья человека ситуациям, умение сообщать о своем самочувствии взрослому. 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.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Побуждать детей пользоваться только индивидуальным полотенцем, расческой, носовым платком; обращать внимание на то, что при кашле и чихании нужно прикрывать нос и рот носовым платком.

Осваивать правила культурного поведения во время приема пищи (тщательно пережевывать пищу с закрытым ртом, не «набивать» полный рот, не разговаривать с полным ртом, не кричать и не смеяться за столом); отрабатывать навык есть без помощи взрослого (правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой); знакомить с техникой чистки зубов.

Формировать потребность и умение ухаживать за своими вещами и игрушками (при помощи взрослого), поощрять стремление детей помогать взрослым при уборке помещения.

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

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 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

Примерный перечень упражнений

Основные движения

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен; в колонне по одному, по два; в разных направлениях (врассыпную, по прямой, по кругу, змейкой). Ходьба по прямой дорожке (15-20 см), доске (длина 2-2,5 м, ширина 20 см), гимнастической скамейке, шнуру, бревну, ребристой доске, по наклонной доске (высота 30-35 см), сохраняя равновесие.

Упражнения в беге. Бег на носках, с одного края площадки до другой; в колонне по одному; в разных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную). Бег с выполнением заданий: остановка, догнать и убежать от сверстника (в конце года). Бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек), бег в быстром темпе (на расстояние 10 м к концу года).

Упражнения в прыжках. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов. Прыжки в длину с места (не менее 40 см) на мягкое покрытие, вверх с места с доставанием подвешенных предметов.

Упражнения в катании, бросании, ловле. Катание мяча (шарика) друг другу, в определенном направлении, между предметами, под дугой (ширина 50-60 см). Бросание мяча вверх и ловля двумя руками; перебрасывание мяча друг другу; ловля мяча, брошенного воспитателем. Бросание предметов в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5 м), от груди, правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1-1, 2 м).

Упражнения в ползании, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (не менее 6 м), между предметами, вокруг предметов, по скамейке, наклонной доске. Пролезание в обруч, под предметами (высотой 40 см); лазанье по лестнице (вертикальной, наклонной), перелезание через бревно.

Спортивные упражнения

Катание на санках, скольжение по ледяной дорожке. Катание на санках друг друга; с невысокой горки; скольжение по ледяной дорожке с поддержкой воспитателя.

Общеразвивающие упражнения: для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса.

Дифференцированные игры для детей с высокиму уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на координацию: «Не замочи ножки», «Шагаем по дорожке», «Зайка», «Удержись!».

Игры и упражнения на ловкость: «За мячом с горки», «Не потеряй мяч», «Пролезь в обруч», «Поймай мяч», «Доползи до погремушки», «Возьми кеглю», «Доползи до флажка», «Ручеёк», «Через болото», «Подбрось повыше».

Игры и упражнения на внимание: «Стань первым», «Один – двое».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Не потеряй свой кубик».

Игры и упражнения на внимание и на ловкость: «Холодно – горячо».

Игры и упражнения на точность движений: «Мяч в кругу», «Мяч по дорожке», «Не потеряй ежика».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на быстроту реакции: «Топ-топ и прыг!», «Не боюсь!».

Игры и упражнения на быстроту движений: «Попрыгай как мячик», «Скорее на куб», «Догони обруч», «Топ-топ и прыг», «Не опоздай», «Прокати мяч по коридору», «Быстрее прыгай», «Зайка», «Догони мяч», «Птички», «Толкни и догони», «Машина», «Догони меня».

Игры упражнения на координацию: «Не замочи ножки».

Игры и упражнения на ловкость: «Доползи и возьми», «Прокати мяч», «Доползи до кубика», «Пройди воротики», «Стрекоза», «Собери предметы одного цвета», «Мяч с горки», «Поймай комара», «Догони шарик».

Развитие игровой деятельности

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.

Подвижные игры

Игры с бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес».

Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дальше».

Игры с пролезанием и лазаньем: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик».

Игры с бросанием и ловлей: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит».

Игры на ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».

1.4. СРЕДНЯЯ ГРУППА

образовательная область
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Программные задачи

Обеспечивать психологически комфортную развивающую среду. Формировать позитивное отношение детей к себе, к другим и миру в целом.

Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила. Расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию.

Продолжить работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма. Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное, качественное питание, достаточное пребывание на воздухе.

Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.

Развивать умения переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения. Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Продолжить формировать представления о частях тела и органах чувств, их функциональном назначении для жизни и здоровья человека.

Формировать умение обращаться за помощью к взрослым при травме или плохом самочувствии, оказывать себе элементарную помощь при ушибах.

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

Содержание и организация образовательного процесса

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; 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.

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия. Оказывать психолого-педагогическую поддержку родителям в вопросах укрепления и созидания духовной, психической и физической составляющих здоровья дошкольников: подбирать литературу для самообразования, проводить беседы и консультации.

Поддерживать необходимые санитарно-гигиенические нормы в детском саду и дома; проводить различные мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма ребенка.

Формирование культурно-гигиенических навыков. Содействовать овладению детьми культурно-гигиенических навыков; поддерживать стремление осмысленно выполнять освоенные ранее действия по самообслуживанию, осуществлять самоконтроль и корректировать отдельные компоненты своей деятельности.

Обращать внимание на правильность принятой ребенком позы за столом во время еды; учить брать пищу понемногу, тщательно пережевывать ее, пользоваться салфеткой по мере необходимости, полоскать рот после еды.

Уделять отдельное внимание освоению детьми умений застегивать ремешки обуви, завязывать шнурки; формированию привычки отворачиваться при кашле или чихании, прикрывая рот носовым платком; поправлять прическу и одежду при нарушении красоты и порядка (при необходимости обращаясь к взрослому или сверстнику).

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть 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 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.

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; ходьба мелким и широким шагом, приставным шагом (прямо, в сторону – направо и налево).

Ходьба с изменением направления, на наружных сторонах стоп; со сменой ведущих, парами, в колонне; между линиями, по линиям, шнуру, по наклонной и прямой, ребристой доске, гимнастической скамейке, бревну, с перешагиванием через предметы, сохраняя правильную осанку.

Упражнения в беге. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.

Бег в колонне и в разных направлениях (по кругу, змейкой и врассыпную).

Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 мин). Бег со средней скоростью (на расстояние не более 60 м). Челночный бег (три раза по 10 м). Бег на скорость 30 м.

Упражнения в прыжках. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, с поворотами: ноги вместе, ноги врозь. Прыжки через несколько линий, через предметы (высота

предметов 5-10 см); прыжки с высоты (20-25 см); прыжки в длину с места (не менее 70 см), через короткую скакалку (в конце года).

Упражнения в кат катании, бросании, ловле, метании. Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами.

Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловля его; перебрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх, о землю (об пол) и ловля его двумя руками (4-5 раз).

Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).

Метание предметов на дальность, в горизонтальную (с расстояния 2 м) и вертикальную (высота мишени 1,5 м) цель. Прокатывание набивных мячей (весом 0,5 кг).

Упражнения в ползании, лазании. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не более 10 м), между предметами, по доске, скамейке. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ползание через бревно, скамейку, обруч, другое нестандартное оборудование.

Лазание по гимнастической стенке с одного пролета на другой.

Спортивные упражнения

Скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее. Скольжение по ледяной дорожке.

Развитие игровой деятельности

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Приучать к выполнению действий по сигналу. Приучать к самостоятельному выполнению правил.

Игры с бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Кто лучше прыгает», «Из класса в класс (поезд, улитка, божья коровка, елка)».

Игры с ползанием и лазанием: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Змея».

Игры с бросанием и ловлей: «Подбрось и поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Попади в обруч».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Кто сказал "Мяу"».

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на координацию: «Не упади», «Удержись», «Кружись, не упади», «Великаны и гномы», «Через болото».

Игры и упражнения на ловкость: «Пролезь в обруч», «Зайка», «Прокати мяч», «Не задень», «Попади в круг», «Ручеёк», «Кто дальше бросит мяч (снежок)», «Принеси игрушку», «На прогулку», «Перелезь через бревно».

Игры и упражнения на внимание и быстроту движений: «Стань первым», «Найди себе пару».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Один – двое».

Игры и упражнения на ориентировку в пространстве: «Вернись на место».

Игры и упражнения на координацию и ловкость: «Бабочки и лягушки», «Не звени, звоночек».

Игры и упражнения на развитие ловкости и точности движений:

«Лови – бросай», «Не замочи ножки», «Попади в воротики».

Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Слушай сигнал».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на быстроту реакции: «Не боюсь!», «Долгий путь по лабиринту», «Мяч с горки», «Прокати мяч», «Волчек», «Быстро возьми и быстро положи предмет».

Игры и упражнения на быстроту движения: «Доползи и возьми предмет», «Не опоздай», «Прыжки из обруча в обруч», «Скорее в обруч», «Быстрее вверх!», «Бросай мяч», «Берегись-заморожу!», «Кто больше соберет предметов», «Юла», «Кто дальше», «Скорее в круг».

Игры и упражнения на ловкость: «Кто дальше прыгнет», «Поймай комара», «Дрессированные дельфины».

1.5. СТАРШЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

образовательная область
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Программные задачи

Обеспечивать комфортный эмоциональный микроклимат в группе детского сада, в котором ребенок чувствует себя защищенным и принимаемым педагогами и детьми

Организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры и др.). Продолжить работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма.

Формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни. Воспитывать потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения. *Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни (подг).*

Расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений.

Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям.

Приступить к целенаправленному развитию физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости.

Развивать физические качества в процессе игр и занятий физической культурой. Развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

Закреплять позитивное экологическое отношение к себе, другим людям и миру в целом.

Обогащать представления детей о гигиенической культуре. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила. (подг.)

Содержание и организация образовательного процесса

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, *о рациональном питании*. 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. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Знакомить детей с возможностями здорового 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.

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия. Продолжать работу по укреплению эмоциональных связей и коррекции детско-родительских взаимоотношений средствами разнообразных форм совместной двигательной деятельности (физкультурные занятия и досуги, праздники, подвижные игры и др.), *по содействию становлению физической и психологической готовности детей к школе.*

Стараться на личном примере демонстрировать преимущества ведения здорового образа жизни.

Формирование культурно-гигиенических навыков. Развивать самостоятельность в выполнении элементарных навыков личной гигиены (мытьё рук, умывание, чистка зубов,

ополаскивание их после еды, обтирание, пользование личной расческой, носовым платком). Продолжать совершенствование культуры поведения во время еды: правильно пользоваться столовыми приборами, хорошо пережевывать пищу, соблюдать правильную осанку. Совершенствовать умения детей аккуратно и быстро одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Физическая культура

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 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, самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Примерный перечень упражнений

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок, с приставным шагом (вправо и влево), с приседанием, с поворотами. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, наклонной доске (боком и на носках).

Перешагивание через набивные мячи и другие предметы. Ходьба и бег по бревну, лестнице. Кружение парами, держась за руки.

Упражнения в беге. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин), бег в среднем темпе (на 80-100 м) в чередовании с ходьбой; челночный бег (3 раза по 10 м). Бег на скорость 30 м.

Упражнения в прыжках. Прыжки на месте на одной и двух ногах; в чередовании с ходьбой разными способами (скрестно, ноги врозь, вместе, одна нога вперед – другая назад); с продвижением вперед на одной, двух ногах, боком, прямо, через предметы поочередно. Прыжки с высоты (40-80 см), в обозначенное место, в длину с места на мягкое покрытие (не менее 90 см), в высоту, с разбега. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Упражнения в бросании, ловле и метании. Бросание мяча вверх, о землю (об пол) и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками; перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Прокатывание набивных мячей (весом 1 кг). Метание предметов (мяча) на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния 3-4 м).

Упражнения в ползании, лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами; ползание на четвереньках толкая головой мяч (на расстояние 3-4 м). Лазанье вверх и вниз

произвольным способом по гимнастической стенке, по канату. Пролезание в обруч разными способами; лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа и перелезанием с одного пролета на другой.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Размыкание в колонне (на вытянутые руки вперед), в шеренге (на вытянутые руки в стороны). Повороты направо и налево.

Спортивные игры. Городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей.

Спортивные упражнения

Катание на санках друг друга по кругу; скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок. Скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая и вставая во время скольжения

Развитие игровой деятельности

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. Продолжать развивать двигательную активность; ловкость, быстроту, пространственную ориентировку.

Приучать к самостоятельному выполнению правил.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Игры с бегом: «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щуки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц».

Игры с прыжками: «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы», «С кочки на кочку».

Игры с ползанием и лазанием: «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка».

Игры с метанием: «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему».

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на координацию: «Змейка», «Выложи дорожку», «Через болото».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Замороженный».

Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Не ошибись», «Круговорот», «Будь внимательным», «Найди свой кубик», «Перенеси предмет», «С мячом под дугой», «Не теряй мяч», «Проведи мяч», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень», «Липучки», «Маяк», «Не урони шарик», «Стоп-хлоп», «Путаница».

Игры и упражнения на точность выполнения действий: «Попади в мяч».

Игры и упражнения на внимание и быстроту реакции: «Меняемся местами», «У кого больше».

Игры и упражнения на внимание и быстроту движений: «Быстро по местам».

Игры и упражнения на внимание и ориентировку в пространстве: «Меняемся местами»

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на быстроту движений: «Догнать соперника», «Пирамида», «Быстрее вверх», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Успей взять предмет», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй», «Скорее до середины», «Удочка», «Успей первым», «Найди свой кубик», «Кто дальше?», «Достань птичку».

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим 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.

Упражнения в равновесии. 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 посередине 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 колени, 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, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и 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 (пальцы 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). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в

упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: 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). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание. На санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить 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.

2. ПЛАНЫ РАБОТЫ

II.1 Планирование активного отдыха детей

Месяц	Первая младшая	Вторая младшая	Средняя	Старше-подготовительная
Сентябрь	Адаптация	Весёлые воробышки летят куда хотят	Игровая программа в рамках недели безопасности «Мы участники дорожного движения»	
		День здоровья: «Ловкие, смелые, сильные, умелые» в рамках диагностики		
Октябрь	Ребята и зверята	Прогулка в осенний лес	Во саду ли, в огороде	Папа, мама, я – спортивная семья
Ноябрь	Ёжик Чих-пых	Мишке холодно в лесу, стужа, детки, на носу	Как звери к зиме готовятся	Шашечный турнир
Декабрь	Вот зима пришла	Зимние радости	Зимушка - зима	Зимняя Олимпиада
Январь	В гостях у сказки	День здоровья «Что нам нравится зимой»		
Февраль	В поисках мяча	Спортивный праздник: Праздник наших пап	Спортивный праздник: Папа самый лучший друг	Спортивный праздник: «День защитника Отечества»
Март	Угощение для бабушки	Мамины помощники	8 марта-праздник мам	Женский день
Апрель	Мы уже совсем большие	Пришла весна-разбудим Мишку ото сна	Школа космонавтов	Школа космонавтов
Май	В гости к зайке	Игровая программа в рамках недели безопасности «Эти правила важны! Эти правила нужны!»		
		Спортивный праздник: «Здравствуй, лето! » на площадке ДОУ		
Июнь		По малину в лес пойдём	День защиты детей	
Июль		День здоровья: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья»		

2.2. Планирование взаимодействия с родителями и сотрудниками

Месяц	Информационная открытость	Собрания, консультации (в том числе, дистанционные)	Открытые мероприятия, праздники и др. (по возможности)
Сентябрь	Оформление информационных уголков: <ul style="list-style-type: none"> о «Особенности физического развития дошкольного возраста». о Расписание НОД по физкультуре 	Ознакомление родителей с планом физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год Спортивная форма для занятий Анкетирование	Игровая программа в рамках недели безопасности «Мы участники дорожного движения» День здоровья: «Ловкие, смелые, сильные, умелые» в рамках диагностики
Октябрь	Папка-передвижка: «К концу года дети могут...»	«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи» Рекомендации педагогам для дифференцированного подхода к детям по результатам диагностики.	Досуги: <ul style="list-style-type: none"> о «Ребята и зверята» о Во саду ли, в огороде о Прогулка в осенний лес
Ноябрь		«Двигательная активность детей после дневного сна в ДОУ»	Досуги: <ul style="list-style-type: none"> о «Ёжик Чих-пых»» о Мишке холодно в лесу, стужа, детки, на носу о Как звери к зиме готовятся о Шашечный турнир
Декабрь	Информация на сайт: «Зимняя прогулка»	Двигательная активность детей в каникулярное время	Досуги: <ul style="list-style-type: none"> о «Вот зима пришла» о Зимние радости о Зимушка – зима о Зимняя Олимпиада
Январь	Информационный стенд «Красивая осанка – здоровая спина»	«Роль воспитателя на физкультурном занятии»	Досуг: «В гостях у сказки» День здоровья: «Что нам нравится зимой»

Февраль		«Правильное питание – залог здоровья» Создание книги: «Здоровые рецепты»	Досуг: «В поисках мяча» Спортивные праздники: 1. Праздник наших пап 2. Папа самый лучший друг 3. «День защитника Отечества»
Март		«Подвижные игры на весенней прогулке»	Досуги: o «Угощение для бабушки» o Мамины помощники o 8 марта-праздник мам
Апрель			Досуги: o Мы уже совсем большие o Пришла весна-разбудим Мишку ото сна o Школа космонавтов o День космонавтики
Май	«В летний день у водоёма»(Чем занять ребёнка)	Консультация: «Летний отдых детей» Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы ДОУ	Досуг: o «В гости к зайке» Игровая программа в рамках недели безопасности: «Эти правила важны! Эти правила нужны!» Спортивный праздник: «Здравствуй, лето! » на площадке ДОУ
Июнь	Памятка: «Безопасное лето»	«Развитие основных движений на прогулке в летний период»	Досуги: o По малину в лес пойдём o День защиты детей
Июль			День здоровья: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!»
Август			

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Организационные условия

Планирование ежедневной организации воспитательно-образовательного процесса

Режим двигательной активности на 2020/2021 учебный год (основной период)

Форма двигательной активности	1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	Особенности и организации
	<i>мин</i>	<i>мин</i>	<i>мин</i>	<i>мин</i>	<i>мин</i>	<i>мин</i>	
НОД							
Физическая культура	8	10	15	20	25	30	По расписанию
Совместная деятельность							
Утренняя гимнастика	2-3	3-5	6-8	6-8	8-10	8-10	Ежедневно в группе
Физкульт-минутка	0,5	0,5	1	1	2	2	Ежедневно в середине каждой НОД
Двигательная разминка	-	-	3	5	5	5	Ежедневно в перерывах между НОД

Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	5	5	10	15	20	25	Ежедневно во время прогулок (минимум)
Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	3-5	3-5	5-10	5-10	5-10	5-10	Ежедневно
Самостоятельная деятельность							
Двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей						Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
Спортивно-оздоровительная деятельность							
Физкультурный досуг	20	20	20-30	20-30	30	30	В соответствии с Календарным учебным графиком
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ГБДОУ и семьи							
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ГБДОУ						По возможности	

Режим двигательной активности на 2020/2021 учебный год (летне-оздоровительный период)

Форма двигательной активности	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	Особенности организации
	<i>мин</i>	<i>мин</i>	<i>мин</i>	<i>мин</i>	<i>мин</i>	
НОД						
Физическая культура	10	15	20	25	30	По расписанию; преимущественно

						- во время прогулок
Совместная деятельность						
Утренняя гимнастика	5	10	10	10	10	Ежедневно в группе
Физкульт-минутка	1	1	1	2	2	Ежедневно в середине каждой НОД
Двигательная разминка	5	5	5	5	5	Ежедневно после проведения НОД
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	30	30	30	30	30	Ежедневно во время прогулок (минимум)
Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	3-5	5-10	5-10	5-10	5-10	Ежедневно
Самостоятельная деятельность						
Двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
Спортивно-оздоровительная деятельность						
Физкультурный досуг	-	-	-	-	-	по запросу участников образовательных отношений
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ГБДОУ и семьи						
-						-

Режим дня

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного

построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Согласно специфике дошкольного учреждения режим пребывания детей в детском саду пятидневный, длительность пребывания воспитанников 12 часов с 7.00 до 19.00.

Проектирование воспитательно-образовательного процесса

Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Группа раннего возраста

Образовательная область	Приоритетный вид детской деятельности	Количество
<i>Физическое развитие</i>	Физическая культура	2
	Здоровьесбережение	вне НОД

Первая младшая группа

Образовательная область	Приоритетный вид детской деятельности	Количество
<i>Физическое развитие</i>	Физическая культура	2
	Здоровьесбережение	Вне НОД

Вторая младшая группа

Образовательная область	Приоритетный вид детской деятельности	Количество
<i>Физическое развитие</i>	Физическая культура	2
	Здоровьесбережение	Вне НОД

Средняя группа

Образовательная область	Приоритетный вид детской деятельности	Количество
--------------------------------	--	-------------------

Физическое развитие	Физическая культура	2
	Здоровьесбережение	Вне НОД

Старше-подготовительная группа

Образовательная область	Приоритетный вид детской деятельности	Количество
Физическое развитие	Физическая культура	2
	Здоровьесбережение	Вне НОД

1.2. Материально-техническое (информационное, методическое) оснащение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение программы: оборудование и оснащение

Материально-технические ресурсы:

спортивный зал	шведские стенки, гимнастические скамейки, мячи разного диаметра, палки, канаты, баскетбольные корзины, кегли, скакалки, гантели, пирамиды, музыкальный центр

РАННИЙ ВОЗРАСТ

Физическое развитие	
Физкультурное оборудование	Мягкие модули, коврики для ползания
Оздоровительное оборудование	Оборудование для обеспечения экологической безопасности: фильтры-очистители для воды, очистители-ионизаторы воздуха

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ

Физическое развитие	
Физкультурное оборудование	Игровой модуль (горка; тоннель-«гусеница», качалка, большие игровые арки, гимнастический мат и пр.). Лесенка-стремянки; 2-3 пролета гимнастической стенки; валики для перелезания; прозрачный туннель, обруч для пролезания; дуга-воротца для подлезания (высота 40 см.); корзина, вожжи с бубенцами, мячи разных размеров, кегли. Гимнастическая скамейка.

Оздоровительное оборудование	Оздоровительный модуль (массажные коврики и дорожки, сухой бассейн, резиновые кольца, коврики разной фактуры и пр.). Оборудование для обеспечения экологической безопасности: фильтры-очистители для воды, очистители-ионизаторы воздуха
------------------------------	---

МЛАДШИЙ И СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Физическое развитие	
Физкультурное оборудование	Шведская стенка 4 пролета, 2 гимнастические скамейки; лестницы веревочные, 2 наклонные; доски с ребристой поверхностью, 2 гимнастических мата, мячи разных размеров, дуги-«ворота» для подлезания 60см, кегли, кольцебросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком вес 100гр, платки, ленты
Оздоровительное оборудование	Массажные коврики и дорожки, массажные мячи и диски (большие и маленькие). Оборудование для обеспечения экологической безопасности: фильтры-очистители для воды, очистители-ионизаторы воздуха

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Физическое развитие	
Физкультурное оборудование	Шведская стенка, скамейки; лестницы веревочные, наклонные; стойки для прыжков, доски с ребристой поверхностью, наклонные, гимнастические маты, батуты; мячи разных размеров, мячи утяжеленные вес 500-1000 гр, дуги-«ворота» для подлезания 60см, кегли, кольцебросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, кубики пластмассовые 5х5см, платочки, ленточки, мешочки с песком 200-250гр, баскетбольные кольца, бадминтон, секундомер, рулетка и др.
Оздоровительное оборудование	Массажные коврики и дорожки, массажные мячи и диски (большие и маленькие). Оборудование для обеспечения экологической безопасности: фильтры-очистители для воды, очистители-ионизаторы воздуха

Основные принципы организации среды

Основные требования к организации среды

Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной организации должна быть:

- здоровьесберегающей
- * содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;

Спортивный уголок	Оборудование для ходьбы, бега, равновесия (Коврик массажный) Для прыжков (Скакалка короткая) Для катания, бросания, ловли (обруч, мячи большие надувные, мячи средние, малые, массажные мячики разных цветов, кегли, кольцебросы).
--------------------------	--

	Для общеразвивающих упражнений (мяч средний, гантели детские) Атрибуты к подвижным и спортивным играм Мишени на ковровиновой основе с набором мячиков
--	---

1.3. Психолого-педагогические условия

Единое развивающее образовательное пространство создается при условии обеспечения эмоционального благополучия детей; создания условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям; развития детской самостоятельности; развития детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности. Это возможно при соблюдении *системы принципов деятельностного обучения*: психологической комфортности, деятельности, минимакса, целостности, вариативности, творчества, непрерывности.

Принцип психологической комфортности является основополагающим, поскольку эмоциональная атмосфера, царящая в детском саду, напрямую влияет на психофизическое здоровье детей. Данный принцип предполагает создание доверительной атмосферы, минимизацию стрессовых факторов образовательного процесса.

Общение строится на основе доброжелательности, уважения человеческого достоинства ребенка, ориентации на его интересы и потребности. Никакая деятельность не навязывается детям, а они должны видеть (понимать и принимать) свою («детскую») цель в любой деятельности.

Комфорт обуславливается также свободным перемещением детей в пространстве, удобной организацией предметно-пространственной среды, возможностью чередования видов деятельности и пр.

Принцип минимакса предполагает продвижение каждого ребенка вперед своим темпом по индивидуальной траектории развития на уровне своего возможного максимума.

Педагог создает условия для проявления поисковой и творческой активности каждым ребенком с учетом исходного уровня его самостоятельности и общего развития, для взаимопомощи и взаимообучения детей.

Принцип вариативности предусматривает систематическое предоставление детям возможности выбора материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения, информации, способа действия, поступка, оценки и пр.

В таких случаях, когда выбор ребенка нецелесообразен ситуации, педагог обсуждает с ним последствия, к которым могут привести его действия. Характер взаимоотношений педагога с воспитанниками предполагает выслушивание всех ответов детей. Выступая в роли партнера, взрослый не оценивает ответы, а комментирует их разные варианты, поощряет высказывание различных точек зрения.

Педагог не лишает ребенка права на ошибку (если это не связано с причинением вреда жизни и здоровью), позволяет ему встречаться с последствиями своего выбора, действия (или бездействия). Обсуждает с ребенком, почему его действие привело к нежелательному результату и как следовало бы поступить в будущем в аналогичной ситуации.

Реализация **принципа непрерывности** необходима для обеспечения общих подходов к воспитанию и развитию ребенка на уровне общественных и семейного институтов воспитания

Методическое обеспечение Программы.

1. «Физкультурные занятия в детском саду для детей второй младшей группы» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (3+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва 2012г.
2. «Физкультурные занятия в детском саду в средней группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (4+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва 2012г.
3. «Физкультурные занятия в детском саду в старшей группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (5+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва, 2012г.
4. «Физкультурные занятия в детском саду в подготовительной к школе группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (6+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва, 2012г.
5. «Оздоровительная гимнастика» (3-7 лет) авт. Л. И. Пензулаева, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2013г.
6. «Физическая культура в детском саду» авт. Л. И. Пензулаева. Система работы в подготовительной к школе группе, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2012г.
7. «Сборник подвижных игр» авт. Э. Я. Степаненкова, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2011г.
8. «Физическая культура – дошкольникам» Л. Д. Глазырина. - Владос, 2005.
- 9.»Профилактика плоскостопия у детей» Н.Г.Коновалова, издательство «Учитель», 2012 г.
- 10.»Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» Л.Ф.Асачева, О.В.Горбунова, издательство «Детство-Пресс», 2012 г.
11. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» К. К. Утробина. - М., ГНОМ и Д, 2005.
12. «Игры, занятия и упражнения с мячами» Т.Овчинникова, О.Чёрная, Л.Баряева, издательство «Каро», 2010 г.
13. «Школа мяча» Н.И.Николаева, издательство «Детство-Пресс», 2012 г.
14. «Нескучная гимнастика» Е.А.Алябьева, «ТЦ Сфера», 2014 г.
15. «Утренняя гимнастика» Т.Е.Харченко, издательство «Мозаика-Синтез», 2007 г.
16. «Физкультурные упражнения, подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедической группы (ОНР)» Ю. А. Кирилова - СПб., Детство-пресс, 2005.
17. «Физкультурные праздники в детском саду» Н. Н. Луконина. - М., Айрис- пресс, 2006.
18. «Азбука физкультминуток» С.А.Лёвина, С.И.Тукачёва, издательство «Учитель», 2009 г.
19. «Подвижные и дидактические игры на прогулке» Н.В.Нищева, «Детство-Пресс», 2010 г.
20. «Подвижные тематические игры для дошкольников» Т.В.Лисина, Г.В.Морозова, «ТЦ Сфера», 2014 г.
21. «Сюжетные физкультурные занятия» М.Ю.Картушина, издательство «Скрипторий 2003», 2011 г.