

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №87 «Моряночка» комбинированного вида»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол от «21» мая 2020 года № 4

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от «22» мая 2020 года № 69 - ОД



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»**

в соответствии с требованиями федерального государственного
образовательного стандарта дошкольного образования с учетом
основной образовательной программы дошкольного образования

Срок реализации Программы: 2020/2021 учебный год

**Автор: Вдовина Светлана Евгеньевна,
инструктор по физической культуре**

**Северодвинск
2020**

№ п/п	Содержание	Стр.
I	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2	Принципы и подходы к реализации Программы	4
1.2	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей детей 3 – 8 лет	5
1.3	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной Программы дошкольного образования	7
1.4	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	11
II	Содержательный раздел	12
2.1	Общие положения	12
2.2	Описание образовательной деятельности с детьми в соответствии с направлением развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»	12
2.3	Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфика их образовательных потребностей и интересов	25
2.4	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	26
2.5	Способы и направления поддержки детской инициативы	30
2.6	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	33
2.7	Иные характеристики содержания образовательной Программы, наиболее существенные с точки зрения автора: особенности организации педагогической диагностики	33
III	Организационный раздел	34
3.1	Режим дня	34
3.2	План непосредственно образовательной деятельности	36
3.2.1	Учебный план	37
3.2.2	Циклограмма деятельности	38
3.3	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	39
3.4	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	40
3.4.1	Организация развивающей предметно-пространственной среды	40
3.4.2	Учебно-методический комплект, оборудование и оснащение	41
	Приложения	

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Полноценное физическое развитие дошкольника - это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования с учетом основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 87 «Моряночка» комбинированного вида» с интеграцией парциальных программ и технологий физического образования детей дошкольного возраста.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

Конституцией РФ;

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Письмом Минобрнауки России 28.02.2014г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. N 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

Федеральным законом от 30 июня 2007г. № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу о гражданах с ограниченными возможностями здоровья»;

Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 № АФ- 150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми - инвалидами»;

Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 6 октября 1999г. № 184-ФЗ; Постановлением 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 дошкольных образовательных организаций»;

Устав МБДОУ № 87 «Моряночка» и другие локальные акты, касающиеся деятельности ДОО.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель программы:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

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

- развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2 Принципы построения Программы по ФГОС:

- ✓ 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 ДООУ 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 «Радуга»:

Принцип развивающего образования, целью которого является психическое развитие ребенка.

Принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики.

Решение поставленных целей и задач на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей.

Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования дошкольников.

Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой образовательных областей;

Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса. Данный подход подразумевает широкое использование разнообразных форм работы с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — игру как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

1.2.Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей детей 3 – 7 лет.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет.

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под

влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать

красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.2.1. Особенности детей с общим нарушением речи.

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечаются недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения.

При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. У наиболее слабых детей низкая активность припоминания может сочетаться с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно - логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Кроме соматической ослабленности и замедленного развития локомоторных функций им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживаются замедленность, застревание на одной позе. У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам: По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено. По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти). Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с ОНР и в то же время для определения их компенсаторного фона.

1.3. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования

1.3.1. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками образовательной области «Физическое развитие»

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области « Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

II младшая группа:

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа:

Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Прыгает в длину с места не менее 70 см.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа:

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

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

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

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

Подготовительная к школе группа:

Умеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

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

Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).

1.3.2. Целевые ориентиры дошкольного образования

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

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

1. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.
2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем 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.)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и т.д.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, 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;

Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

Ребёнок 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 ребёнка складываются предпосылки грамотности;

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребёнок 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;

Ребёнок проявляет любознательность, задаёт 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 живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

1.4. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой Организацией по Программе, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

Педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

Детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;

Карты развития ребенка;

Различные шкалы индивидуального развития.

Программа предоставляет Организации право самостоятельного выбора инструментов педагогической и психологической диагностики развития детей, в том числе, его динамики.

Показатели развития оценочного отношения детей к физической культуре:

- ✓ приобщение к здоровому образу жизни;
- ✓ желание заниматься физическими упражнениями и проявлять интерес к различным видам спорта;
- ✓ потребность в двигательной активности и в физическом совершенствовании;
- ✓ активизация двигательной деятельности детей через различные формы работы.

II. Содержательный раздел

2.1. Общие положения

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования в содержательном разделе Программы включены:

описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными по образовательной области «Физическое развитие» и с интеграцией по пяти образовательным областям (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие);

способы и направления поддержки детской инициативы;

взаимодействие педагога с семьями воспитанников;

такие существенные характеристики содержания программы, как обеспечение детям возможности радостно и содержательно прожить период дошкольного детства, а также подходы к организации педагогической диагностики.

2.2. Описание образовательной деятельности с детьми в соответствии с направлением развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»

2.2.1. Интеграция образовательных областей с использованием разнообразных видов детской деятельности.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.2.2. Содержание психолого – педагогической работы по физическому развитию.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение 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.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «слови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. 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, убежать 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 1,2 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.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать 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.

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. 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».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через скакалку.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. 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 друг 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.

Групповые упражнения с переходами. 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.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. 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).

3. 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.

4. 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».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение 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.

8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. 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, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 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 вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез 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.

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

2. 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.

3. 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.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уд, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «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».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. 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, 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, враспынную. 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 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, 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.

2. 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, переносить 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.

3. 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.

4. 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.

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

5. 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 называли, 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».

2.2.3. Коррекционная работа с детьми с ТНР

Качественная реализация задач развития речи детей возможно только на основе взаимодействия всех педагогов и специалистов ДОО — важного условия создания единого образовательного пространства для воспитанников с нарушениями речевого развития.

В ходе совместной коррекционно-развивающей деятельности инструктором по ФК осуществляются следующие задачи:

Развитие слухового, зрительного и пространственного восприятия, координации движений, общей и мелкой моторики, физиологического и речевого дыхания.

Закрепление познавательного-речевого и грамматического материала.

Формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи.

Работа над мимикой лица.

В работе с детьми используются следующие виды деятельности:

- Общеразвивающие упражнения, позволяющие укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, развивать координацию движений общей моторики и двигательную память, формировать правильную осанку. Данные упражнения подбираются с учетом лексической темы, или в форме игры с речевым сопровождением.
- Пальчиковая гимнастика для тренировки пальцев и кистей рук, развития “ручной умелости”, стимуляции деятельности речевых зон коры головного мозга. Подбираются с учетом лексической темы, с речевым сопровождением.
- Дыхательная гимнастика способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развитию продолжительности выдоха, его силы и плавности.
- Игры на координацию речи с движением на закрепление лексико-грамматического материала. Они помогают развивать мышление и речь ребёнка, преодолевать те или иные логопедические трудности в произношении отдельных слов и звуков, делают речь богатой и выразительной, поддерживают интерес детей к занятию, поддерживают физиологическую потребность в движениях. Кроме того, в таких играх есть возможность совершенствовать те основные движения, которые должны быть развиты у детей дошкольного возраста.
- Психогимнастика (мимическая гимнастика) способствует расслаблению мышц.
- Релаксация, через использование в конце занятия с включением упражнений на расслабление мышц рук, ног, лица, шеи, туловища, снятие мышечного и эмоционального напряжения. В основном провожу в положении лежа, под музыку.

Материал для закрепления произношения и комплексы упражнений для проговаривания текста подбираются в соответствии с речевыми нарушениями дошкольников.

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Воспитательно-образовательный процесс условно подразделен на:

- организованную образовательную деятельность;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность;
- взаимодействие с семьей.

Образовательный процесс должен основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор формы зависит от контингента и возраста воспитанников, опыта и творческого подхода педагога.

Применение форм, методов, средств по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей
Образовательная деятельность (ОД)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Методы и формы развития двигательных навыков детей			
Физкультурные занятия: -развлечения; - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, -походы, -с использованием тренажеров. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам после сна, Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня; Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры	Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности в группе. Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.); Сюжетно-ролевые игры	Создание соответствующей предметно-пространственной, развивающей среды. Проектная деятельность. Совместные праздники, развлечения в ДОУ. Творческая деятельность. Экскурсии, пешие прогулки, походы. Беседа. Совместные игры Занятия в спортивных секциях Чтение художественных произведений.

При организации занятий, в зависимости от формы их проведения и способа организации, используются различные методы.

Методы физического развития

Наглядные: -наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры); -наглядно – слуховые приемы (музыка) - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)	Словесные: -объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция	Практические: -выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; -выполнение упражнений в игровой форме; -выполнение упражнений в соревновательной форме -самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
--	--	---

Средства реализации Программы

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.	Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.	Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.
--	---	--

Основные формы работы: физкультурные занятия, индивидуальные занятия, праздники, досуги, соревнования.

Основная форма работы - **физкультурное занятие**. Занятие построено по традиционной структуре - три части: подготовительная, основная и заключительная.

У каждой части свои **задачи**: оздоровительные (укрепление здоровья, закаливание и т.д.), развивающие (физические качества), воспитательные (личностные качества),

обучающие (формирование двигательного навыка основных движений). При этом задачи подготовительной и заключительной частей направлены на решение задач основной части.

Способы организации детей на занятиях зависят от цели занятия, его содержания, используемого оборудования, степени освоения детьми навыка того или иного движения. Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и 22 перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

Комплексы утренней гимнастики

Комплексы физкультминуток

Комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп

Комплексы дыхательных упражнений

Гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.4.2. Дополнительные образовательные услуги

В рамках образовательной программы и в соответствии с уставными целями и задачами, отбирая содержание работы кружка, ориентируемся на требования педагогической целесообразности организации детей. Прежде всего, это обеспечение права и возможности каждой личности на удовлетворение культурно-образовательных потребностей в соответствии с индивидуальными ценностными ориентациями.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений и поддержка **инициативы** детей в различных видах деятельности.

Самостоятельность – это ценное качество, необходимое человеку в жизни, воспитывать его необходимо с раннего детства. Очень часто дети стремятся выполнять различные действия самостоятельно. И нам, взрослым, важно поддержать их в этом.

Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, а так же участников совместной деятельности:

Предметно-развивающая среда должна быть разнообразна по своему содержанию. Должно быть отведено время на занятия по выбору — так дети учатся сознательно делать выбор и реализовывать свои интересы и способности. Умение детей осуществлять выбор, решать проблемы, взаимодействовать с окружающими людьми, ставить и достигать цели - вот, что является наиболее важным для освоения образовательной программы в ДОУ.

Образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие поисково-познавательной деятельности детей. Не следует забывать, что особенно легко запоминается и долго сохраняется в памяти тот материал, с которым ребёнок что-то делал сам: ощупывал, преодолевал, составлял, изображал. Дети должны приобретать опыт творческой, поисковой деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач.

Содержание развивающей среды должно учитывать индивидуальные особенности и интересы детей конкретной группы. Это значит, что все материалы и оборудование должны соответствовать индивидуальным и возрастным особенностям детей.

Не все дети занимают активную позицию, не могут определиться с видом деятельности и тогда задача инструктора оказать помощь, поддержать его посильную инициативу.

Оказание не директивной помощи детям.

Важно наличие партнерской позиции взрослого, взаимное уважение между инструктором и детьми. Когда педагог проявляют уважение к каждому ребенку в группе, дети учатся принятию всех остальных детей — и тех, кто отлично плавает, и тех, кто медленно бежит и даже детей с необычным и конфликтным поведением. Когда дети видят и чувствуют, что каждого из них принимают и уважают, они начинают ощущать себя комфортно и могут вести себя свободно, в соответствии с собственными интересами, делать выбор, т.е. проявлять инициативу.

Задача педагога — создание ситуации, побуждающей детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт, нацеливать на поиск нескольких вариантов решения, тем самым вызывать у детей чувство радости и гордости от успешных инициативных действий.

Забота о физическом здоровье ребёнка и его психическом благополучии - это первостепенная задача дошкольного образовательного учреждения. Педагоги так же должны создавать такую среду, которая обеспечивала бы безопасность ребёнка, его физическое развитие, укрепление здоровья, способствовала бы двигательной активности детей.

Одним направлением работы с детьми является развитие самостоятельности в двигательной деятельности. В.С. Мухина определяет «самостоятельность» как способность поступать в соответствии со своими знаниями и убеждениями.

Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов:

- ✓ **первый этап** - побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и

пониманию взаимосвязи различных элементов. Главное достижение на этом этапе - произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым.

- ✓ **второй этап** - знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.
- ✓ **третий этап** - формирование самостоятельности при выполнении движений, умении ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.
- ✓ **четвертый этап** – происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В ходе такого обучения дети учатся:

- ✓ ставить задачу
- ✓ передавать направления движения
- ✓ планировать
- ✓ оценивать себя и других
- ✓ называть упражнения в целом и его элементы
- ✓ сравнивать

В результате чего, появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении.

На каждом физкультурном занятии находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации. Дети становятся старше, возрастает их общий и двигательный опыт. Это дает большую свободу педагогического общения, позволяет побуждать детей к инициативным действиям уже на уровне формирования игрового замысла. На этом этапе ребята любят экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации. Еще ребятам нравится, когда им предлагают самим придумывать упражнения. Порой дети удивляют и даже поражают своей выдумкой, находчивостью.

Подвижные игры – самый популярный у детей, самый востребованный вид физической нагрузки и необъятный простор для всяких фантазий. Игра, особенно подвижная, является для ребят радостью, в ней они незаметно для себя, без принуждения, учатся правильно выполнять различные движения. Они совершенствуются не только в двигательном развитии, но и в умении вести себя в коллективе.

Итак, самостоятельность - постоянно развивающееся личностное качество, первоосновы которого закладываются в дошкольном возрасте, она является важной предпосылкой успешного обучения ребенка в школе и формирования личности в целом.

2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников

Реализация Программы в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместные мероприятия способствуют

установлению доверительных отношений с родителями, что оказывает положительное влияние на состояние педагогического процесса.

Цель работы: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи работы с родителями:

- изучение интересов, мнений и запросов родителей;
- обеспечение оптимальных условий для саморазвития и самореализации родителей;
- расширение средств и методов работы с родителями;
- обеспечение пространства для личностного роста родителей и
- сотрудничество с детским садом создание особой творческой атмосферы;
- привлечение родителей к активному участию в организации, планированию и контроле деятельности дошкольного учреждения.

Формы работы с родителями

Информационное направление	Консультационное направление	Включение родителей в педагогический процесс
Информационный стенд для родителей Папки – передвижки в группах.	-Выступление на родительских собраниях. -Консультации и рекомендации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни. -Индивидуальные консультации по возникшим вопросам. -Анкетирование и беседы с родителями.	- Совместная физкультурно – оздоровительная и спортивная деятельность родителей с детьми на физкультурных занятиях, досугах и праздниках, в походах, викторинах на спортивную тематику. -Практикумы: Обучение элементам спортивных игр. Обучение различным оздоровительным методикам укрепления здоровья. Обучение родителей приёмам и упражнениям в работе с детьми в домашних условиях. -Помощь в подготовке мероприятий и изготовлении спортивной атрибутики.

2.7. Иные характеристики содержания образовательной Программы, наиболее существенные с точки зрения автора: особенности организации педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика предполагает оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанную с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования. Объектом педагогической диагностики являются интегративные качества ребенка.

При проведении педагогической диагностики используются методические рекомендации по контролю за физической подготовленностью дошкольников. На основании приказа № 186/272 от 30.06.92 г. МЗ и МО Российской Федерации « О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в общеобразовательных учреждениях» и приказа « 3 от 10.01.93 г. Областного отдела здравоохранения г.Архангельска кафедрой валеологии, реабилитологии и физической культуры АГМА совместно с врачебно-физкультурным диспансером г.Северодвинска и областной больницей восстановительного лечения.

Педагогическая диагностика проводится в виде тестов в течение двух недель, в начале и конце года. Результаты тестирования фиксируются в протоколах и предоставляются в форме диаграмм на педагогическом совете ДОУ.

Обследование уровня развития физических качеств:

Бег на 10 м со старта (тестируются скоростные качества)

Прыжок в длину с места (тестируются скоростно-силовые качества)

Метание на дальность, отдельно правой и левой рукой (тестируются сила и координация движений).

Отжимание от пола (определяется сила мышц плечевого сустава)

Упражнение «Рыбка» (оценивается статическая выносливость мышц)

Для объективности оценки результата теста применяется бальная система:

0 баллов – если полученный результат ниже средних показателей;

1 балл – если полученный результат находится средних показателей;

2 балла - если полученный результат выше средних показателей;

Физическая подготовленность определяется суммой баллов по 6-ти тестам:

0-4 баллов – физическая подготовленность ниже средней

5-8 баллов – физическая подготовленность средняя

9-12 баллов – физическая подготовленность выше среднего

III. Организационный раздел.

3.1 Режим дня

РИТМЫ ДНЯ (холодный период)

Режимные моменты	2 ранняя группа	I младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов.
ДОМА					
Пробуждение	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30
Гигиенические процедуры	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30
В ДЕТСКОМ САДУ					
Утренняя встреча детей с обсуждением содержания совместных действий	6.45-8.00	6.45-8.00	6.45-8.00	6.45-8.00	6.45-8.00
Гигиеническая разминка	7.45 – 7.55	7.50 – 8.00	8.10 – 8.20	8.20 – 8.30	8.30 – 8.40
Гигиенические процедуры	7.55 – 8.05	8.00 – 8.10	8.20 – 8.25	8.30 – 8.35	8.40 – 8.45
Завтрак	8.05 – 8.25	8.10 – 8.30	8.25 – 8.40	8.35 – 8.50	8.45 – 8.55
Гигиена полости рта		8.30 – 8.40	8.40 – 8.50	8.50 – 8.55	8.55 – 9.00
Самостоятельная деятельность детей	8.25 – 8.50	8.40 – 9.00	8.50-9.10	8.55 – 9.20	9.00-9.10
Непрерывная образовательная деятельность	8.50 – 9.20	9.00 – 9.30	9.10 – 10.30	9.20 – 10.50	9.10 – 11.05
Второй завтрак	9.30	9.30	10.00	10.00	10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	9.35-11.00	9.40 – 11.20	10.30- 12.10	10.50-12.20	11.05-12.30
Гигиенические процедуры	11.00-11.25	11.20-11.40	12.10-12.20	12.20-12.30	12.30-12.40
Обед	11.25-11.50	11.40-12.10	12.20-12.40	12.30-12.50	12.40-13.00
Гигиенические процедуры (туалет полости рта)	11.50-12.00	12.10-12.20	12.40-12.50	12.50-13.00	13.00-13.10
Дневной сон с рассказыванием сказок, колыбельными песнями	12.00-15.00	12.20-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00
Постепенный подъем с	15.00-15.15				

гигиеническими и оздоровительными процедурами		15.00-15.15	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Полдник	15.15-15.25	15.15-15.25	15.10-15.15	15.10-15.15	15.10-15.15
Оздоровительные процедуры и бодрящая гимнастика			15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Познавательно – игровая деятельность	15.25-16.00	15.25-16.05	15.30-16.15	15.30-16.25	15.30-16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.00-16.20	16.05-16.25	16.15-16.30	16.25-16.40	16.30-16.45
Гигиена полости рта		16.25-16.30	16.30-16.40	16.40-16.50	16.45-16.55
Чтение художественной литературы	5 минут	6 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Обсуждение дня			5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Прогулка или игровая деятельность.	16.25-18.45	16.40-18.45	17.00-18.45	17.10-18.45	17.15-18.45
Уход домой	18.45	18.45	18.45	18.45	18.45
ДОМА					
Активный отдых, лёгкий ужин	18.45-20.20	18.45-20.20	18.45-20.30	18.45-21.00	18.45-21.00
Подготовка ко сну	20.20-20.30	20.20-21.00	20.30-21.00	21.00-21.30	21.00-21.30
Спокойной ночи, малыши	20.30 –7.00	21.00-7.00	21.00-7.00	21.30-7.00	21.00-7.30

РИТМЫ ДНЯ (теплый период)

СОДЕРЖАНИЕ	2 ранняя группа	I младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
ДОМА					
Пробуждение	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
Гигиенические процедуры					
В ДЕТСКОМ САДУ					
Приём, осмотр, утренняя гимнастика	6.45-8.05	6.45-8.10	6.45-8.25	6.45-8.30	6.45-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.45	8.10-8.30	8.25-8.55	8.30- 9.00	8.35- 9.00
Гигиена полости рта					
Игры, подготовка к прогулке, непосредственно образовательной деятельности, выход на прогулку	8.45-9.30	8.30-8.50	8.55-9.20	9.00-9.20	9.00-9.20
Непрерывная образовательная деятельность на прогулке	9.30-10.00	8.50-9.05	9.25-9.45	9.20-9.45	9.20-9.50
Игры, наблюдения, труд	10.05-11.00	9.05-11.15	9.45-11.35	9.45-12.10	9.50-12.10
Воздушные и солнечные ванны					
Второй завтрак	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.00-11.20	11.15-11.40	11.35-12.00	12.10-12.20	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.20-12.00	11.40-12.00	12.00-12.35	12.20-12.50	12.30-13.00
Гигиена полости рта					
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.35-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъём детей, закаливающие процедуры на воздухе	15.00-15.40	15.00-15.50	15.00-16.05	15.00-16.10	15.00-16.10
Полдник, игры					
Гигиенические процедуры	15.40-16.00	15.50-16.10	16.05-16.20	16.10-16.25	16.10-16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.00-16.20	16.10-16.35	16.20-16.40	16.25-16.45	16.25-16.50

Гигиена полости рта					
Игры, прогулка, уход детей домой	16.20-18.45	16.35-18.45	16.40-18.45	16.45-18.45	16.50-18.45
ДОМА					
Прогулка	18.45-20.00	18.45-20.30	18.45-20.30	18.45-20.30	18.45-20.30
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-20.30	20.00-20.30	20.30-21.00	20.30-21.00	20.30-21.00
Укладывание, ночной сон	20.30-6.30	20.30-6.30	21.00-6.30	21.00-6.30	21.00-6.30

3.2 План непрерывной образовательной деятельности

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю в каждой возрастной группе, начиная со старшей группы, 1 занятие проводится на воздухе, в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

3.2.1 Учебный план (объем образовательной нагрузки в неделю)

Возрастные группы	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Длительность ОД.	15	20	25	30
Количество в неделю	2	2	2	2
Общее время в неделю (мин.)	30мин.	40мин.	50мин.	60мин.

Расписание непрерывной образовательной деятельности

ГРУППЫ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Подгот. к школе группа №8	Физическое развитие 12.00		Спортивный досуг 15.40 I неделя месяца	Физическое развитие 10.25	
Подгот. к школе группа №13	Физическое развитие 10.30		Спортивный досуг 16.30 I неделя месяца		Физическое развитие 12.00
Старшая группа №12 комп.напр			Физическая культура 15.10 Спортивный досуг 15.40 II неделя месяца		Физическое развитие 10.00
Старшая группа № 1	Физическое развитие 9.55		Спортивный досуг 15.40 II неделя месяца	Физическое развитие 9.50	
Старшая Группа № 7		Физическое развитие 10.00	Спортивный досуг 16.30 II неделя месяца		Физическое развитие 10.35

Средняя группа № 10		Физическое развитие 9.30	Физическое развитие 9.40 Спортивный досуг 16.30 III неделя месяца		Физическое развитие 9.30
Средняя группа № 11	Физическое развитие 9.25		Физическое развитие 9.10 Спортивный досуг 15.40 III неделя месяца		Физическое развитие 9.00
II младшая группа № 6	Физическое развитие 9.00		Физическое развитие 10.10 Спортивный досуг 15.40 IV неделя месяца	Физическое развитие 9.25	
II младшая группа № 9		Физическое развитие 9.00	Физическое развитие 8.50 Спортивный досуг 16.30 IV неделя месяца	Физическое развитие 9.00	

3.2.2 Циклограмма деятельности

Понедельник	8.00-9.00- посещение утренней гимнастики, проветривание, подготовка к НОД. 9.00-9.15 - НОД в группе № 6 9.15-9.25 - проветривание, подготовка к НОД. 9.25-9.45 - НОД в группе № 11 9.45-9.55 - проветривание, подготовка к НОД. 9.55-10.20 -НОД в группе № 1 10.20-10.30- проветривание, подготовка к НОД. 10.30-11.00 - НОД в группе № 13 11.00- 12.00 - подготовка и проведение динамических или оздоровительных пауз на улице, индивидуальная работа. Проветривание, подготовка к НОД. 12.00-12.30 -НОД в группе № 8 12.30-13.00 – обработка инвентаря. 13.00-13.30 - консультационная деятельность с музыкальным руководителем. 13.30-14.00 – консультационная деятельность с воспитателями младших групп. 14.00-15.00 – работа с методической литературой, документацией
--------------------	--

Вторник	8.00-9.00- посещение утренней гимнастики, проветривание, подготовка к НОД. 9.00-9.15 - НОД в группе № 9 9.15-9.30– проветривание, подготовка к НОД. 9.30-9.50 - НОД в группе № 10 9.50-10.00- проветривание, подготовка к НОД. 10.00-10.25 - НОД в группе № 7 10.25-11.25 -подготовка и проведение динамических или оздоровительных пауз на улице, индивидуальная работа. 11.25– 12.00- обработка инвентаря. 12.00 – 12.40 - изготовление спортивных атрибутов, пособий. 12.40 – 13.00 – консультационная деятельность с логопедом. 13.00-13.30 – консультационная деятельность с воспитателями средних групп. 13.30-14.00 - работа с документацией.
Среда	13.00 -13.30 – консультационная деятельность с музыкальным руководителем. 13.30-15.00 – консультационная деятельность с воспитателями по проведению досуга, участие в работе педсоветов, семинаров, консультаций согласно задачам годового плана. 15.00-15.10 - проветривание, подготовка к НОД. 15.10-15.35 - НОД в группе № 12 15.35-15.45– проветривание, подготовка к досугу. 15.45-16.15 – проведение досуга. 16.15-16.30 – проветривание, подготовка к досугу. 16.30- 17.00- проведение досуга. 17.00-18.00 –подбор, оформление консультационного материала для родителей, консультации для родителей.
Четверг	8.00-9.00- посещение утренней гимнастики, проветривание, подготовка к НОД 9.00-9.15- НОД в группе № 9 9.15-9.25 - проветривание, подготовка к НОД 9.25-9.40 - НОД в группе № 6 9.40-9.50 - проветривание, подготовка к НОД 9.50-10.15 - НОД в группе № 1 10.15-10.25 - проветривание, подготовка к НОД 10.25 -10.55- НОД в группе № 8 10.55- 12.00 – подготовка и проведение динамических или оздоровительных пауз на улице, индивидуальная работа. 12.00- 12.30 - обработка инвентаря. 12.30-13.00– консультационная деятельность с инструктором по плаванию. 13.00-13.30 - консультационная деятельность с воспитателями старших групп. 13.30 -14.00 - изготовление спортивных атрибутов, пособий, методического материала и подбор музыкального сопровождения

Пятница	8.00-9.00 - проветривание, подготовка к непосредственной образовательной деятельности. 9.00-9.20 - НОД в группе № 11 9.20-9.30 – проветривание, подготовка к непосредственной образовательной деятельности. 9.30-9.50 - НОД в группе № 10 9.50 -10.00 - проветривание, подготовка к непосредственной образовательной деятельности 10.00 -10.25 - НОД в группе № 12 10.25-10.35 - проветривание, подготовка к НОД. 10.35-11.00 - НОД в группе № 7 11.00 -12.00 – подготовка и проведение динамических или оздоровительных пауз на улице, индивидуальная работа. Проветривание, подготовка к НОД. 12.00-12.30 - НОД в группе № 13 12.30- 13.00 - обработка инвентаря. 13.00-13.30 – консультационная деятельность с воспитателями подготовительных групп 13.30-14.00 – работа с документацией.
----------------	---

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Культурно - досуговая деятельность – важная часть системы организации жизни детей и взрослых в детском саду, которая имеет широкий спектр влияния на образование и развитие ребёнка и основывается на традициях дошкольного учреждения. Традиции направлены на сплочение участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов), стремление объединиться и разнообразить свою жизнь, эмоционально её украсить, внести позитивные моменты

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста

Важным компонентом работы нашего детского сада является традиции, праздники, мероприятия. Культурно -досуговые мероприятия - неотъемлемая часть в деятельности дошкольного учреждения. Организация праздников, развлечений, детских творческих дел способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Задача взрослых наполнить ежедневную жизнь детей увлекательными и полезными делами, создать атмосферу радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам. Для организации традиционных событий эффективно использование сюжетно-тематического планирования образовательного процесса. Темы определяются исходя из интересов детей и потребностей детей, необходимости обогащения детского опыта и интегрируют содержание, методы и приемы из разных образовательных областей. В игровой совместной деятельности решаются многие важные образовательные задачи.

Праздники и развлечения - яркие и радостные события в жизни детей дошкольного возраста. Сочетая различные виды искусства, они оказывают большое влияние на чувства и сознание детей. Праздничная атмосфера, красота оформления помещения, костюмов, хорошо подобранный репертуар, красочность выступлений детей — все это важные факторы эстетического воспитания.

Участие детей в подвижных и спортивных играх, пении, хороводах, плясках укрепляет и развивает детский организм, улучшает координацию движений. Подготовка к

праздникам и развлечениям осуществляется планомерно и систематически, не нарушая общего ритма жизни детского сада.

Добрыми традициями дошкольного образовательного учреждения стали:

- ✓ Дни Знаний (1 сентября),
- ✓ сезонные праздники,
- ✓ спортивные развлечения,
- ✓ Малые Олимпийские игры (зимние, летние)
- ✓ народные праздники — Масленица,
- ✓ Дни защиты детей (1 июня)

3.4. Материально – техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

3.4.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Особенности организации построения развивающей предметно-пространственной среды

В соответствии с ФГОС дошкольного образования предметная среда должна обеспечивать:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства образовательной организации (группы, участка);
- наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детских видов деятельности;
- охрану и укрепление здоровья детей, необходимую коррекцию особенностей их развития;
- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых (в том числе детей разного возраста) во всей группе и в малых группах;
- двигательную активность детей, а также возможность для уединения.

При создании развивающей предметно - пространственной среды физкультурного зала учитывались **принципы**, определенные ФГОС ДО:

полифункциональности: среда должна открывать перед детьми множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса и в этом смысле должна быть многофункциональной;

трансформируемости: среда предоставляет возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства (в отличие от монофункционального зонирования, жестко закрепляющего функции за определенным пространством);

вариативности: среда предполагает периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих исследовательскую, познавательную, игровую, двигательную активность детей;

насыщенности: среда соответствует содержанию образовательной программы, разработанной на основе одной из примерных программ, а также возрастным особенностям детей;

доступности: среда обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям;

безопасности: среда предполагает соответствие ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности.

ДОО самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, физкультурное, оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

3.4.2. Учебно-методический комплект, оборудование, оснащение.

Материально - техническое обеспечение Программы.

№	Пособия и оборудования	Количество
1	Балансиры	12шт.
2	Бревно гимнастическое напольное	1 шт.
3	Гимнастический набор: обручи, палки, подставки, зажимы	2 шт.
4	Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см,	10 пролетов
5	Доска гладкая с зацепами	3 шт.
6	Доска	3 шт.
7	Доска с ребристой поверхностью	3 шт.
8	Дуги (40-50см.)	4 шт.
9	Канат для перетягивания	1шт.
10	Коврик массажный	1шт.
11	Кольцеброс напольный	2шт.
12	Кольцо мягкое	9 шт.
13	Кольцо деревянное (30см)	18шт.
14	Батут	1шт.
15	Кубы	8 шт.
16	Лента короткая для ОРУ	50шт.
17	Гимнастический мат	2 шт.
18	Мяч набивной	13 шт.
19	Ворота	2шт.
21	Клюшки для флорбола	12 шт.
22	Мячи для игры флорбол	12шт.
23	Мяч (20см)	25шт.
24	Мяч (15см)	20+14шт.
25	Мяч (7см)	30шт.
26	Мяч с ручками	11шт.
27	Набор разноцветных кеглей	1набор
28	Палка гимнастическая (80см)	15шт.
29	Обруч железный (75см)	16шт.
30	Обруч пластмассовый (75см)	9шт.
31	Обруч пластмассовый (55см)	8шт.
32	Секундомер	1 шт.
33	Скакалка детская	8шт.
34	Скамейка гимнастическая жесткая	7шт.
35	Султанчики для упражнений	46шт.

36	Флажки разноцветные	26шт.
37	Мягкие модули	10шт.
38	Мишени	6шт.
39	Баскетбольное кольцо	2шт.
40	Туннель	1шт.
41	Паращют	1шт.
42	Дартс	1шт.
43	Беговая дорожка	1шт.
44	Велотренажер	1шт.
45	Министеплер	2шт.
46	Туннель качалка	1шт.
47	Цилиндр	1шт.
48	Сетка волейбольная	1шт.
49	Веревочная лестница	1шт.
50	Стойки для прыжков в длину	1 набор
51	Лестница приставная	5шт.
52	Кольца гимнастические	2 набора
53	Ленты для художественной гимнастики	7шт.
54	Городки	1 набор

Диагностика уровня освоения программы области «Физическое развитие».

Картотека подвижных игр для детей **младшего дошкольного возраста**.

Картотека подвижных игр для детей **среднего дошкольного возраста**.

Картотека подвижных игр для детей **старшего дошкольного возраста**.

Картотека народных подвижных игр для детей **старшего дошкольного возраста**

Картотека стихов о здоровье и спорте.

Карточки-схемы упражнений.

Картотека упражнений для фитбола.

Картотека пальчиковых игр.

Картотека упражнений для дыхательной гимнастики.

Картотека упражнений для зрительной гимнастики.

Схемы выполнения основных движений.

Комплексы ОРУ для детей **младшего дошкольного возраста**.

Комплексы ОРУ для детей **среднего дошкольного возраста**.

Комплексы ОРУ для детей **старшего дошкольного возраста**.

Комплексы игр и игровых упражнений детей **дошкольного возраста**.

Рабочая Программа «Школа мяча» для детей 5-6 лет.

Портфолио.

Перспективное планирование для каждой возрастной группы.

Сценарии праздников и развлечений.

Фотоотчеты о проведенных мероприятиях.

Документация по работе с родителями (анкеты, консультации, наглядная информация)

Документация по работе с воспитателями (консультации)

Листы здоровья на каждую группу.

Картинки с изображением видов спорта.

Библиотечно-информационные ресурсы		
1.	Бущинская П.П., «Общеразвивающие упражнения в детском саду», М., «Просвещение», 1990г.	1
2.	Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду», М., «Просвещение», 1986г.	1
3.	Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», М., «Владос», 2001г.	1
4.	Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», М., «Просвещение», 1978г.	1
5.	Хухлаева Д.В., «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях», М., «Просвещение», 1984г.	1
6.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Москва, «Просвещение» М., «Просвещение», 1983г.	1
7.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» Москва, «Просвещение» М., «Просвещение», 1986г.	1
8.	Детские подвижные игры народов СССР – пособие для воспитателя детского сада. : - М. : Просвещение, 1989г.	1
9.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» Москва, «Просвещение» М., «Просвещение», 1988г.	1
10.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет» Москва, «Просвещение» М., «Просвещение», 1988г.	1
11.	Карманова Л.В., Шебеко В.Н. «Физическая культура в старшей группе детского сада, «Полымя», 1987г.	1
12.	Вавилова Е.Н. «Учите бегать. Прыгать, лазать, метать», М., «Просвещение», 1983г.	1
13.	Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость, М., «Просвещение», 1981г.	1
14.	Ефименко Н.Е. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста, М., «ЛИНКА-ПРЕСС», 1999г.	1
15.	Волошина Л.Н., «Играйте на здоровье! Программа и технологии физического воспитания детей 5-7 лет, М., «АРКТИ», 2004г.	1
16.	Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Москва Просвещение 1987г.	1
17.	Адашквичене Э.Й., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», М., «Просвещение», 1992г.	1
18.	Тарасова Т.А., «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста», М., Т.Ц. «Сфера», 2005 г.	1
19.	Коротков И.М., «Подвижные игры детей», М., «Советская Россия», 1987г.	1
	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С.,» Игры и развлечения	

20.	детей на воздухе» Москва, «Просвещение» 1983г.	1
21.	Голомидова С. Е., «Оздоровительные игры для детей подготовительной к школе группы», Т. Д. «Корифей», Волгоград 2010г.	1
22.	Осокина Т.И., Тимофеева Л.С., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения детей на свежем воздухе. – М.: Просвещение, 1983г.	1
23.	Аронова Е.Ю., Хашабова К.А., «Физкультурно- оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома», М., «Школьная пресса», 2007г.	1
24.	Кенеман А.В., «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе, М.: Просвещение, 1980г.	1
25.	Сивачева. Л.Н., «Спортивные игры с нестандартным оборудованием», СПб., « ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001г.	1
26.	Гришин В.Г., «Серсо в детском саду», М.: Просвещение, 1985г.	1
27.	Гришин В.Г., «Игры с мячом и ракеткой», М.: Просвещение, 1982г.	1
28.	Тимофеева Е.А., «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», М.: Просвещение, 1986г.	1
29.	Швецов А.Г., «Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях», М.: Владос – Пресс, 2006г.	1
30.	Белая К.Ю., Зимонина В.Н., «Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника», М.: Школьная Пресса, 2007г.	1
31.	Кочеткова Л.В., «Оздоровление детей в условиях детского сада», М.: Т.Ц. «Сфера», 2005 г	1
32.	Лысова В.Я., Яковлева Т.С., и др. «Спортивные праздники и развлечения. Сценарии», М.: Аркти, 2001г.	1
33.	Лободина С.В., Алексеева Д.Ф., «Здоровый дошкольник», СПб, 2000г.	1

