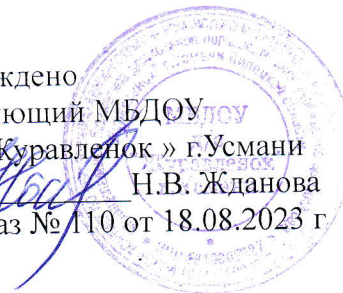


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «ЖУРАВЛЕНОК» Г. УСМАНИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Принято
на педагогическом совете

Протокол № _1_ от _18.08.2023 г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ
д/с «Журавленок» г.Усмани
Н.В. Жданова
Приказ № 110 от 18.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ
по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения
детский сад «Журавленок»
г. Усмани Липецкой области

Составлена на основе Федеральной образовательной
программы ДО

Срок реализации программы 2023-2024 уч. год

Составила :
Межевикина Т.С. – инструктор
по физической культуре
первой квалификационной категории

г. Усмани
2023 г.

№ п/п	Содержание	стр.
	Целевой раздел	
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.3.	Основные подходы к формированию программы	6
1.4.	Характеристика особенностей развития детей	7
1.5.	Планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров	8
1.6.	Индивидуальные траектории развития детей	13
1.7.	Педагогическая диагностика	14
1.8	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	15
	Содержательный раздел	
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей, представленными в пяти образовательных областях	16
2.1.1.	Образовательная область физическое развитие	16
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	39
2.3.	Содержание коррекционной работы	44
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	44
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	48
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	50
2.7	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	51
	Организационный раздел	
3.1.	Материально-технического обеспечение	54
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	54
3.3.	Организация режима пребывания детей в образовательном	55

	учреждении	
3.4.1.	Календарный учебный график	58
3.4.2.	Учебный план	61
3.5	Особенности организации развивающей предметно– пространственной среды	62
3.6.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	64

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию МБДОУ д/с «Журавленок» разработана на основе федеральной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения МБДОУ детский сад «Журавленок» г. Усмани Липецкой области (далее Программа) в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Рабочая программа:

- конкретизирует цели и задачи изучения образовательной области Физическое развитие;
- определяет объем и содержание предлагаемого материала;
- оптимально распределяет время образовательной деятельности по темам.

1.1.Цели и задачи реализации программы

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно– образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.**

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Задачами образовательной деятельности по физическому воспитанию дошкольников являются:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Возрастной подход к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход к проблеме развития психики ребенка, основан на том, что предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих

воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно–оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Выполнение задач программы физического развития обеспечивают следующие принципы:

Дидактические

Систематичность и последовательность

Развивающее обучение

Доступность

Воспитывающее обучение

Учёт индивидуальных и возрастных особенностей

Сознательность и активность ребёнка

Наглядность

Специальные

Непрерывность
Последовательность наращивания тренирующих воздействий
Цикличность
Гигиенические
Сбалансированность нагрузок
Рациональность чередования деятельности и отдыха
Возрастная адекватность
Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

1.3. Основные подходы к формированию программы

Программа сформирована на основе требований ФГОС, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию на уровне дошкольного образования.

В программе особое внимание уделяется **воспитательным задачам**, которые направлены на формирование культурно–гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «...в определении роли физического воспитания в формировании ... моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств...». «Роль физического воспитания ... заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий...воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

В программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Программа ориентирована на физическое развитие воспитанников и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

1.4. Характеристика особенностей развития детей

Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей от 3 до 4 лет

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.) Возраст 3-4 лет также является благоприятным возрастом для целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей от 4 до 5 лет

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей от 5 до 6 лет

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлекс - рефлекс, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлекс - реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу.

Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей от 6 до 8 лет

Дети уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений. Способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей. Способны освоить и правильно реализовать сложно координированные действия при ходьбе на лыжах, катании на коньках, велосипеде и т. п. Способны выполнять сложно координированные гимнастические упражнения. Способны к координированным движениям пальцев, кисти руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой, при вязании и т. п. Способны к выполнению простых графических движений (вертикальных, горизонтальных линий, овалов, кругов и т. п.).

1.5. Планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров)

Целевые ориентиры по образовательной области Физическое развитие

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Младший дошкольный возраст

- **Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.** У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Средний дошкольный возраст

- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками

и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Старший дошкольный возраст (6 – 8 лет)

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Планируемые результаты освоения программы

К 3-4 годам ребенок:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;

- начинает и заканчивает упражнение по сигналу;
- сохраняет правильное положение тела;
- ходит не опуская головы, согласовывая движение рук и ног;
- бегает, не опуская головы;
- одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину с места и спрыгивании;
- ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывает мяч, попадая в вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезает под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
- лазает по гимнастической стенке приставным шагом.

Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых. Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы построений.

К 4-5 годам ребенок:

- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- сохраняет исходное положение;
- выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдает заданное направление, выполняет упражнения с напряжением (не сгибая руки в локтях, ноги в коленях);
- соблюдает правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
- сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполняет разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмеряет свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкивается, мягко приземляется с сохранением равновесия;
- ловит мяч с расстояния 1,5м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимает правильное положение при метании; ползает разными способами;
- поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;
- двигается ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов

техники: в беге - от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места - от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

К 5-6 годам ребенок:

- сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходит энергично, сохраняя правильную осанку, сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
- точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполняет разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводит подвижные игры;

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.

К 6-8 годам ребенок:

- самостоятельно, быстро и организованно строится, и перестраивается во время движения;
- выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляясь, сохраняет равновесие после приземления;
- отбивает, передавая мяч разными способами; точно попадает в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);
- энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам;
- организовывает игру с группой сверстников.

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

К 8 годам

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).
- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

1.6. Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями воспитанника (уровень готовности к освоению программы).

Индивидуальные образовательные маршруты разрабатываются: для детей, не усвоивших рабочую образовательную программу дошкольного образования; для одаренных детей.

Процедура разработки индивидуальных образовательных маршрутов:

Инструктор по физической культуре совместно с воспитателями и узкими специалистами разрабатывают индивидуальный образовательный маршрут (содержательный компонент), затем фиксируют разработанный способ его реализации (технология организации образовательного процесса детей, нуждающихся в индивидуальной образовательной траектории).

При разработке индивидуального маршрута учитываются следующие принципы:

- принцип опоры на обучаемость ребенка;
- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития. соблюдение данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых знаний, как базовой характеристики, определяющей проектирование индивидуальной траектории развития ребенка;
- принцип соблюдения интересов ребенка;
- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы «команды» специалистов, в ходе изучения ребенка (явления, ситуации);
- принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы;
- принцип отказа от усредненного нормирования;
- принцип опоры на детскую субкультуру. Каждый ребенок, обогащая себя традициями, нормами и способами, выработанными детским сообществом, проживает полноценный детский опыт.

Предполагаемый результат реализации индивидуальной траектории развития
Для детей, не усваивающих основную образовательную программу дошкольного образования:

Будет создан благоприятный эмоциональный фон и условия, благоприятствующие раскрытию личностного потенциала ребенка.

У детей будет развиваться интерес к учебной деятельности;

Повысится уровень коммуникативной сферы, потребность в общении друг с другом.

Ребенок будет проявлять стойкий интерес к физическим упражнениям.

Возрастет уровень эмпатии и толерантности к сверстникам и взрослым.

Для одаренных детей:

У ребенка сформирован высокий уровень творческих навыков, познавательной и физической активности, оригинальность и нестандартность мышления.

Ребенок активно проявляет любознательность, лидерские качества, увлеченность и способность к самостоятельному выбору занятия.

Активно участвует в муниципальных, региональных и всероссийских спартакиадах, олимпиадах, фестивалях, конкурсах и т.п.

Таким образом, благодаря выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий развития детей, не усваивающих Программу мы обеспечиваем нашим воспитанникам равные стартовые возможности при поступлении в школу.

Условия реализации индивидуального маршрута (учебного плана) должны соответствовать условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, установленным ФГОС.

1.7. Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития детей)

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей (ФГОС ДО п.3.2.3.). Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования) два раза в году: сентябрь и май.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения образовательных задач.

Основная цель педагогической диагностики - познание и понимание педагогом ребенка дошкольного возраста, с целью создания условий воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствующих поддержке и развитию детской индивидуальности. Для реализации данной цели педагог использует преимущественно малоформализованные диагностические методы:

- наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса; свободные беседы с детьми.

В качестве дополнительных методов используются:

- анализ продуктов детской деятельности;
- простые тесты;
- специальные диагностические ситуации.

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение:

- деятельностных умений ребенка;
- интересов, предпочтений, склонностей ребенка;
- личностных особенностей ребенка;

- поведенческих проявлений ребенка;
- особенностей взаимодействия ребенка со сверстниками;
- особенностей взаимодействия ребенка со взрослыми

Процесс диагностирования

Первый этап – проектировочный. Определение цели диагностики, критерии оценки и методы.

Второй этап – практический. Проведение диагностики. Для этого необходимо определить ответственных, обозначить время и длительность диагностики, а также способы фиксации результатов (запись в блокноте, на диагностических карточках и т.д.).

Третий этап – аналитический. Анализ полученных фактов, получение количественных данных. Отклонение полученных результатов от намеченных нормативов не требует стремительного изменения и вмешательства в процесс развития ребенка, а предполагает анализ качества процессов и условий, обеспечивающих эти результаты. Развитие всегда индивидуально и неравномерно, для педагога важно, прежде всего, замечать и поддерживать ярко проявляющиеся в ребенке хорошие качества, и только потом видеть проблемы развития и помогать их решать.

Четвертый этап – интерпретация данных. Интерпретация воспитателем полученных фактов – основной путь понимания ребенка и прогнозирования перспектив его развития.

Пятый этап – целеобразовательный: он предполагает определение актуальных образовательных задач для каждого ребенка и для группы в целом.

Результаты диагностики используются преимущественно для обнаружения сильных сторон ребенка и определения перспектив его развития.

Полученная в результате диагностики информация и сделанные на ее основе выводы помогают педагогу открыть перед каждым ребенком перспективы его развития, показать ему те сферы, где он может проявить себя, достичь больших успехов, черпать силы из этого источника, чтобы в целом гармония личности становилась полноценной, богатой, неповторимой и понять, какие достижения ребенка следует всячески поддержать и развивать дальше, в чем именно требуется оказать этому ребенку помощь.

1.8. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Дети знают:

- Правила поведения в опасных ситуациях дома.
- Правила поведения в опасных ситуациях на улице.
- Правила поведения в опасных ситуациях в городском транспорте.
- Правила поведения в опасных ситуациях при общении с незнакомыми людьми.
- Навыки разумного поведения при взаимодействии с пожароопасными и другими предметами.

- Навыки разумного поведения при взаимодействии животными и ядовитыми растениями.
- Основы экологической культуры и здорового образа жизни

Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей, представленными в пяти образовательных областях

Решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

Интеграция образовательных областей осуществляется посредством использования сквозных в рамках одной возрастной группы форм, методов и приемов, обусловленных возрастными особенностями детей, принципов организации и руководства. Они едины для всех направлений и объединяют компоненты в единую систему. Основу организации образовательного процесса составляет комплексно-тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах, а также в самостоятельной деятельности детей.

2.1.1. Образовательная область физическое развитие

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

Содержание образовательной деятельности по образовательной области физическое развитие

Вторая младшая группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Задачи:

- развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;
- целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Основные движения

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2 - 3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10 - 15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30 - 35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», враспынную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15 - 20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2 - 3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20 - 25 см); прыжки в длину с

места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50 - 60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70 - 100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2 - 3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1 - 1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5 - 2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3 - 6 м), «змейкой» между предметами (4 - 5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, в круг.

Перестроение, из колонны в 2 - 3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений малыши на утренней гимнастике преимущественно выполняют следующие движения.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3 - 4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5 - 6 раз).

Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) - 3 - 4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20 - 25 раз каждое).

Спортивные упражнения

Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры

Инструктор совместно с воспитателями используют подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Игры: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2 - 3 м.

Упражнения на развитие координации движений:

Упражнения с предметами

Переключивание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий используются погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

Игры: «Проползи - не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой».

Игровые упражнения и игры для развития быстроты: «Быстро возьми», «Быстро возьми - быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

Календарно-тематическое планирование по образовательной области физическое развитие в младшей группе (Приложение 1)

Средняя группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с

физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Задачи:

- развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;
- формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Основные движения

Построение в колонну по одному по росту.

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

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

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

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

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40 - 50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3 - 4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4 - 5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках, лыжах: подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, ходьба на лыжах без времени.

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Подвижные игры

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

Музыкально-ритмические упражнения

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

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует

учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

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

Скоростной бег: 15 - 20 м.

Пробегание дистанции 2 - 3 раза в I полугодии и до 4 - 5 раз - во II полугодии.

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

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

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

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

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2 - 4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднятие и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднятие прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

Игры с обручами

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

Игры с бумажными стрелами, самолетиками

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

Игры

«Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2 - 3 серии по 20 - 35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12 - 15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2 - 3 серии по 20 - 35 с каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5 - 6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3 - 4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3 - 4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30 - 35 см), разложенных на полу на расстоянии 30 - 35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 0,5 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12 - 15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20 - 25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

Игры и упражнения для развития силы

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

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

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.
Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.

Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.

Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.

Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.

«Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости

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

Упражнения

Бег со средней скоростью (50 - 60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30 - 40% от максимальной) на 150 - 200 м в I полугодии и 240 - 300 м - во II полугодии.

Подскоки в течение 30 - 50 с в начале года и 50 - 60 с в конце года (сериями от 20 - 25 до 50 - 60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

Спортивные упражнения

Ходьба на лыжах.

Катание на санках.

Катание на велосипеде.

Катание и качание на качелях.

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.

Упражнения для туловища

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

Упражнения для ног

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития координации

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.

Упражнения с фитболами: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.

Подвижные игры

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

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

Минимальные результаты

Бег на 30 м - 13,5 с.

Прыжки в длину с места - 50 см.

Бросание предмета весом 80 г - 5 м.

Бросание предмета весом 100 г - 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) - 1,3 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) - 40 см

Календарно-тематическое планирование по образовательной области физическое развитие в средней группе (Приложение 2)

Старшая группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Физическая культура

Задачи:

- развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- развивать творчество в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;
- формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

Основные движения

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

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3 - 4 м). Ходьба через предметы (высотой 20 - 25 см), по наклонной доске (высотой 35 - 40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8 - 10 м), бревну (высотой 25 - 30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3 - 4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3 - 4 раза), 20 - 30 м (2 - 3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5 - 2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4 - 5 м. Прыжки через 5 - 6 предметов на двух ногах (высота 15 - 20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80 - 90 см), в высоту (30 - 40 см) с разбега 6 - 8 м; в длину (на 130 - 150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30 - 40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40 - 30 см, длина 3 - 4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой - 4 - 6 раз подряд.

Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5 - 6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5 - 4 м. Метание вдаль на 5 - 9 м.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед - назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами - мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

Ходьба на лыжах переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо).

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Туристические походы с двумя переходами по 25 - 30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.

Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении.

Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку.

Передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

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

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

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и * 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8 - 10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15 - 20 м, количество препятствий – 3 - 8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500 - 1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90 - 180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5 - 2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости, круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой, одновременное отведение двух рук как можно дальше назад, наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками, стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо – влево – вправо, сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук, пружинистые приседания, лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м., упражнения с гимнастическими палками и кольцами, перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой, перебрасывание кольца (диаметром 25 - 30 см), из руки в руку, упражнения с фитболами, покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот, сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры: «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень», «Маятник».

Минимальные результаты.

Бег на 30 м - 7,9 - 7,5 с.

Прыжок в длину с места – 80 - 90 см.

Прыжок в длину с разбега – 130 - 150 см.

Прыжок в высоту с разбега - 40 см.

Прыжок вверх с места - 25 см.

Прыжок в глубину - 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г - 3,5 - 4 м.

весом 80 г - 7,5 м.

Метание набивного мяча - 2,5 м.

Календарно-тематическое планирование по образовательной области физическое развитие в старшей группе (Приложение 3)

Подготовительная к школе группа 6 - 7 (8) лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Задачи:

- развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту;
- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Основные движения

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

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

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30 - 40 прыжков 3 - 4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5 - 6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170 - 180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

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

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической

стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь

поочередно, одну ногу 2 - 3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

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

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе. Делать поворот переступанием в движении, уметь тормозить.

Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры

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», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных 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 продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3 - 4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях. Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м. Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Игры со сменой темпа движений

Ходьба - бег - ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения. Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

Игры с максимально быстрыми движениями

Бег наперегонки. Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

Игры на развитие внутреннего торможения

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения (ребенку нужно ждать своей очереди). Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась. Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик. Бег с

маленькими картонными коробками, положенными на плечи. Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10м, бег с захлестом голени назад. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6- 7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах. Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20 - 30 м, количество препятствий – 5 - 8 и более). Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2 - 3 мата или плит высотой 15 - 20 см. Прыжки вверх и вниз по наклонной доске. Подскоки на месте сериями по 60 - 75 подряд 3 - 4 раза или в течение 35 - 40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15 - 20 с.

Упражнения с набивными мячами (вес 500 - 1000 г)

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх. Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны. Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

Парные упражнения

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

Подвижные игры

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

Упражнения для развития силы

Сжимание кистевых эспандеров - резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

Упражнения на велотренажере

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250 - 300 м во второй половине года. Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м. Подскоки на месте и в движении в течение 1 - 1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

Подвижные игры

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой. Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение

рук в стороны. Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади. Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук. Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед. Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны. Лежа на спине, поднятие ног вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой. Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

Упражнения и игры для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном). Бег через палки, уложенные под углом друг к другу. Бег скрестным шагом по обручам. Бег через палки, положенные на кубы.

Упражнения с предметами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой. Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая. Подбрасывание кольца ногой.

Упражнения с фитболами

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук. Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот. Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

Подвижные игры

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их.

«Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

Минимальные результаты

Бег 30 м - 7,2 с.

Прыжок в длину с места - 100 см.

Прыжок в длину с разбега - 180 см.

Прыжок в высоту с разбега - 50 см.

Прыжок вверх с места - 30 см.
Прыжок в глубину - 45 см.
Метание предметов:
- весом 250 г - 6,0 м;
- весом 80 г - 8,5 м.
Метание набивного мяча - 3,0 м.

-Календарно-тематическое планирование по образовательной области физическое развитие (Приложение 1)

- Диагностика физического развития дошкольников (Приложение2)

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

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

При реализации рабочей программы инструктор по физической культуре:

- продумывает содержание и организацию оздоровительной направленности всего образовательного процесса, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком двигательную деятельность (игры, подготовка инвентаря на занятия и его уборка после занятия и пр.) и самостоятельную двигательную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую двигательную предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются двигательная самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;

Основные направления физического развития:

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связано с выполнением упражнений;
 - направлено на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
 - направлено на формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
 - связано с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)
2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами:

- в питании;
- в двигательном режиме;
- в закаливании;
- при формировании полезных привычек.
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития детей дошкольного возраста.

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

В качестве адекватных форм работы с детьми используются:

Вид детской деятельност и	Формы организации образовательной двигательной деятельности	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Двигательн ая	- Игровая беседа с элементами движений - Игра - Утренняя гимнастика - Интегративная деятельность - Упражнения - Экспериментирование - Ситуативный разговор - Беседа - Рассказ - Чтение - Проблемная ситуация	- Физкультурное занятие - Утренняя гимнастика - Игра - Беседа - Рассказ - Чтение - Рассматривание - Спортивные и физкультурные досуги - Спортивные состязания - Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера - Проектная деятельность - Проблемная ситуация

Методы и средства реализации Программы

Направление	Методы	Средства
Физическое развитие	- <i>Наглядно-зрительные</i> – показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры. - <i>Словесные</i> – объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция. - <i>Практические</i> – повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.	- Двигательная активность, - занятия физкультурой - Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) - Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно–оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Формы организации образовательной двигательной деятельности

Занятие тренировочного типа, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

Сюжетные тематические занятия, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх, и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и тд)

Виды занятий по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных воспитателем: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечениям и др.

Способы организации обучения основным движениям детей при выполнении физических упражнений

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.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Формы образовательной двигательной деятельности при проведении режимных моментов

Направления развития	Формы работы
Физическое развитие	Комплексы закаливающих процедур (мытьё рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам после сна, обширное умывание прохладной водой), утренняя и вечерняя гимнастика, подвижные игры во второй половине дня.
Социально-коммуникативное развитие	Ситуативные беседы при проведении режимных моментов, подчеркивание их пользы; развитие трудовых навыков через поручения и задания, дежурства, навыки самообслуживания; помощь взрослым; участие детей в расстановке и уборке инвентаря и оборудования для занятий, в построении конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования).
Художественно-эстетическое развитие	Использование музыки в повседневной жизни детей, на прогулке, в игре, в досуговой деятельности, при проведении утренней и вечерней гимнастики.
Познавательное развитие	Создание речевой развивающей среды; называние трудовых действий и гигиенических процедур, поощрение речевой активности детей; обсуждения (пользы закаливания, занятий физической культурой, гигиенических процедур).

Формы самостоятельной двигательной деятельности детей

Направления развития	Формы работы
Физическое развитие	Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде, самокате).
Социально-коммуникативное развитие	Индивидуальные игры, совместные игры, все виды самостоятельной деятельности, предполагающие общение со сверстниками.

Особенности организации образовательной деятельности:

- организация образовательной деятельности без принуждения;
- ненасильственные формы организации;

- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога педагога с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД;
- приемы развивающего обучения.

2.3. Содержание коррекционной работы и/или инклюзивного образования.

Основной формой работы по образовательной области физическое развитие программы является двигательная деятельность, одна из основных форм деятельности дошкольников. Все коррекционно-развивающие индивидуальные, подгрупповые, групповые, интегрированные занятия в соответствии с Программой носят игровой характер, насыщены разнообразными играми и общеразвивающими упражнениями и ни в коей мере не дублируют школьных форм обучения. Выполнение коррекционных, развивающих и воспитательных задач, поставленных программой, обеспечиваются благодаря комплексному подходу и интеграции усилий специалистов и семей воспитанников.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степень овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. С детьми, проявляющими повышенный интерес к двигательной активности показывающим высокие результаты необходимо проводить систематическую работу по развитию двигательных навыков.

7. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

С детьми младшего и среднего дошкольного возраста (3 - 5 года) занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (по 10 - 20 мин).

Занятия по физической культуре старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет) проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 25 - 30 минут.

2 младшая группа - 3 раза в неделю (зал) - 15 мин.

средняя группа - 3 раза в неделю (зал) - 20 мин.

старшая группа - 2 раза в неделю (зал) и 1 раз в неделю (воздух) - 25 мин.

подготовительная группа - 2 раза в неделю (зал) и 1 раз в неделю (воздух) - 30 мин.

Физические занятия с детьми в дошкольных учреждениях имеют свою структуру, делятся по содержанию и методам проведения.

Дети во время занятий должны быть в физкультурной форме: в майке и шортах, в матерчатых тапочках. Взрослый в спортивной одежде.

Структура физкультурных занятий общепринятая и содержит три части:

- вводная (18 % общего времени занятия);
- основная (67 % общего времени занятия);
- заключительная (15 % общего времени занятия).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу.

Цель **первой части** занятий - ввести организм в состояние подготовленности к основной части. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания.

Вторая часть (основная) занятия наиболее продолжительна и содержит упражнения общеразвивающего характера, основные виды движений, в ней проводится подвижные игры. Это часть отличается наибольшей физической нагрузкой и включает все виды упражнений.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

Общеразвивающие упражнения с предметами напоминают детям игры. Они с удовольствием играют с погремушкой, мячом, флажком, куклой. В упражнениях с предметами используются также имитационные упражнения («цыплята», «воробышки» и др.).

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В основной части занятия используются игры большой подвижности, включающие движения, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно (бег, прыжки, метание, ползание и др.).

Третья, заключительная часть занятия небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности. В ней используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания. Она обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Систематическое, постепенное и доступное повышение нагрузки благоприятно влияет на общее развитие ребенка и способствует улучшению его двигательной подготовленности.

Вначале, как правило, новые движения дети выполняют неточно, с излишним напряжением. Поэтому к ним предъявляются минимальные требования.

Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения, пройденного (достаточное число раз).

Повторение не должно быть механическим и однообразным, теряется интерес к двигательной деятельности. Поэтому на первом этапе обучения детей, повторяя материал, следует использовать различные пособия, менять ситуацию, не изменяя характера движений.

По содержанию занятия по физической культуре могут быть игровыми, сюжетными и смешанными.

Игровые занятия отличаются тем, что для решения задач подбираются подвижные игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа включают знакомые движения, в них ставится задача закрепить двигательные навыки, развивать физические качества в меняющихся ситуациях.

Сюжетные занятия (двигательный рассказ) повышают интерес детей к движениям. Сюжетные занятия по физической культуре также состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. Но на некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения, и др. В основной части занятия у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, малыши настраиваются на самостоятельную игру.

Смешанные занятия состоят из гимнастических упражнений (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения) и подвижных игр. Гимнастические упражнения с детьми дошкольного возраста проводятся в форме игровых упражнений.

Периодически провожу контрольные занятия. На них проверяется уровень двигательных навыков и физических качеств детей, выявляются их склонности и интересы. В разных типах занятий количество частей и их последовательность остаются неизменными и не зависят от содержания занятия, т. е. использованных гимнастических и спортивных упражнений, подвижных игр.

Проведение физических занятий на улице

В старшей и подготовительной к школе группе детского сада проводятся три занятия в неделю, одно из которых обязательно на свежем воздухе.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

На занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр. Могут также включить упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем. В условиях зимы, увеличивается количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т. д.

Время занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Проводится физкультурное занятие на свежем воздухе в конце прогулки.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Программа обеспечивает полноценное физическое развитие личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования; создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной двигательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной двигательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают: обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;

- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности и др.;

- установление правил взаимодействия в разных ситуациях;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие умения детей работать в группе сверстников; построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (*далее - зона ближайшего развития каждого ребенка*), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности; организацию двигательной деятельности, способствующей физическому личностному развитию, а также развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества;

- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

- оценку индивидуального развития детей;

- взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагог обязан соблюдать **ряд требований:**

- развивать активный интерес детей к здоровому образу жизни, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов двигательной деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

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

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);
3. Создание семейных клубов по интересам: «Здоровый ребенок», «Растем вместе», «Я и мой ребенок»;
4. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ОУ, проведение конференций.
5. Создание газет для родителей и т. п.
6. Проведение отчетных концертов для родителей по результатам кружков, функционирующих в ОУ, в том числе и физкультурно-оздоровительного направления.
7. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
8. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
9. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование

закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-, водотерапии и т.п.);

10. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

11. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;

12. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

13. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

2.7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Система работы по краеведению, приобщению дошкольников к истокам русской народной культуры

Физическое развитие

Задачи:

1. Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы Усманского края.

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.

Методическое пособие содержит рекомендации и практический материал для планирования и организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Особое внимание уделено индивидуальным занятиям с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии.

Здоровьесберегающие технологии

№	Виды	Особенности организации
Медико-профилактические		
Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями		
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	ежедневно
2.	контрастное обливание ног	ежедневно
3.	сухое обтирание	ежедневно
4.	ходьба босиком	ежедневно
5.	облегченная одежда	ежедневно
Профилактические мероприятия		
1.	витамиотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2.	витаминация 3-х блюд	ежедневно
3.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
4.	полоскание рта после еды	ежедневно
5.	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
Медицинские		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
3.	антропометрические измерения	
4.	профилактические прививки	По возрасту
5.	кварцевание	По эпидпоказаниям
6.	организация и контроль питания детей	ежедневно
Физкультурно-оздоровительные		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопия)	ежедневно
2.	пальчиковая гимнастика	
3.	дыхательная гимнастика	
4.	динамические паузы	
Образовательные		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	Образовательная деятельность из серии «Школа здоровья»	не реже 1 раза в месяц

Оздоровительные мероприятия

Мероприятия	3 - 5 лет	5 -8 лет
Утренняя гимнастика	Ежедневно утром	
Оздоровительный бег		1 р в неделю
Прием детей на улице	В теплое время года	Весной, летом,

		осенью
Физкультурные занятия	3 раза в неделю в зале	2 раза в неделю в зале, 1 раз на воздухе
Подвижные игры	Проводятся на прогулке и физкультурных занятиях	
Физминутки (дыхательная, пальчиковая гимнастика)	Во время занятий 2-3 минуты	
Гимнастика после сна	Ежедневно	
Физкультурные досуги, праздники по сезонам	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Игры, хороводы, игровые упражнения	Ежедневно на прогулках и вне занятий	

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад «Журавленок» г. Усмани

Формы организации	Младший возраст		Средний возраст	Старший возраст
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
1.1. Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	5-6 минут еж-но	6-8 минут еж-но	8-10 минут еж-но	10 минут еж-но
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Еж-но 6-10 минут	Еж-но 10-15 минут	Еж-но 15-20 минут	Еж-но 20-30 минут
1.4. Закаливание:				
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна			
- обтирание	Ежедневно после дневного сна			
- босохождение	Ежедневно после дневного сна			
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная	Ежедневно после дневного сна			

гимнастика				
2. Учебные физкультурные занятия				
2.1. Совместные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3раза в неделю по 20 минут	2раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе			1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
2.3. Корригирующая гимнастика	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 25 минут
3. Спортивный досуг				
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4. Совместная деятельность с семьей				
4.1 Веселые старты	-	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально			

Организационный раздел.

3.1. Материально- техническое обеспечение

Материально-технические условия ОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства. Имеются: пианино, музыкальный центр, мультимедийная установка.

На территории детского сада имеется **спортивная площадка** для занятий на воздухе, оснащенная инвентарём и оборудованием: гимнастическими стенками турниками и бумами, наклонными досками, прыжковой ямой.

В каждой возрастной группе имеются **центры движения** (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

- имеются *разные виды карточек*: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами для развития основных видов движения;

- картотека физкультминуток, пальчиковых игр, дыхательной гимнастики, гимнастики по профилактике плоскостопия и сколиоза, бодрящей гимнастики, прогулок с высокой двигательной активностью детей и др.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

Физическое развитие детей 2 – 7 лет. Автор - составитель Е. И. Подольская
Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. Тимофеева Е.А. М., «Просвещение», 1986

Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост. Лисина Т. В., Морозова Г. В.М., 2015.

Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.

Уроки Мойдодыра. Зайцев Г.К.

Физическая культура для малышей. Лайзане С.Л. - М., 2007.

Физическая культура – дошкольникам. Глазырина Л.Д.

«Физическая культура в детском саду. Т.И. Осокина М. «Просвещение». 1986г
«Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И., М., «Просвещение», 1986

«Физическая культура в дошкольном детстве (7 год жизни)» Полтавцева Н.В., Гордова Н.А., М., «Просвещение», 2005

«Физическая культура в дошкольном детстве 5-6 лет» Полтавцева Н.В., Гордова Н.А., М., «Просвещение», 2005

«Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет». Пензулаева Л.И. М., 2016.

«Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет». Пензулаева Л.И. М., 2016.

«Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет». Пензулаева Л.И. М., 2016

«Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» Пензулаева Л.И. М., «Просвещение», 1988

«Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе». Кириллова Ю.А. С-П «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006

3.3. Организация режима пребывания детей в группе

Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Режим дня общеразвивающих групп в МБДОУ
детский сад «Журавленок»
холодный период года (сентябрь - май)
(Режим выстроен в соответствии с требованиями СанПин 2.4.1.3049-13)

Режимные моменты	Время				
	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа к школе
Прием, осмотр, игры	7.30 - 8.30	7.30 - 8.20	7.30 - 8.30	7.30 - 8.40	7.30 - 8.50
Утренняя гимнастика	8.30 - 8.40	8.20 - 8.30	8.30-8.40	8.40 – 8.50	8.50 – 9.00
Подготовка к завтраку Завтрак	8.40 – 8.55	8.30 - 8.45	8.40-8.55	9.00 – 9.10	9.00 – 9.10
Игры, подготовка к ОД	8.55 - 9.15	8.45 - 9.15	8.55-9.15	9.10 - 9.15	9.10 - 9.15
ОД, развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе	9.15 - 9.25	9.15 - 9.30	9.15-9.35	9.15 - 9.40	9.15 - 9.45
Второй завтрак.	9.25 – 9.40	9.30-9.40	9.35-9.45	9.40 – 9.50	9.45 – 9.55
ОД	9.40 - 9.50	9.40 - 9.55	9.45- 10.05	9.50 - 10.15	9.55 - 10.25
Игры, индивидуальная работа.	9.50 – 10.25	9.55-10.05	10.05-10.15	10.15-10.25	10.25-10.35
ОД	-	10.05-10.20	10.15-10.35	10.25-10.50	10.35-11.05
Подготовка и выход на прогулку. Прогулка.	10.25-11.30	10.20-11.40	10.35-11.50	10.50-12.00	11.05-12.20
Возвращение с прогулки	11.30-11.45	11.40-12.05	11.50-12.05	12.00-12.15	12.20-12.35
Дежурство, игра, индивидуальная работа	11.45-12.00	12.05-12.20	12.05-12.20	12.15-12.45	12.35-12.55
Подготовка к обеду. Обед	12.00-12.30	12.20-12.50	12.20-12.50	12.45-13.15	12.55-13.25
Подготовка к дневному сну. Сон.	12.30-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	13.15-15.00	13.25-15.00
Постепенный подъем,	15.00-	15.00-	15.00-	15.00-	15.00-15.30

воздушные и водные процедуры, игры	15.30	15.30	15.30	15.30	
Подготовка к полднику Полдник.	15.30-16.00	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.20	15.30-15.20
Игры, досуги, труд, совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность по интересам Коррекционный час	16.00-16.30	15.50-16.30	15.50-16.30	15.20-16.30	15.20-16.30
Подготовка и выход на прогулку. Прогулка.	16.30-17.50	16.30-17.50	16.30-17.50	16.30-17.50	16.30-17.50
Возвращение с прогулки	17.50-18.00	17.50-18.00	17.50-18.00	17.50-18.00	17.50-18.00
Уход детей домой.	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00

Организация режима пребывания детей в ДОУ

теплый период года (июнь - август)

(Режим выстроен в соответствии с требованиями СанПин 2.4.1.3049-13)

Режим дня	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Прием детей на воздухе, самостоятельная деятельность, игры	7.30 – 8.05	7.30 – 8.05	7.30 – 8.15
Утренняя гимнастика на воздухе	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15	8.15 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 9.00	8.15 – 9.00	8.25 – 9.00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку.	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	9.00 – 9.15
Образовательная деятельность на прогулке.	9.20 – 9.35	9.20 – 9.40	9.15– 9.40
Второй завтрак.	9.35 – 9.50	9.40 – 9.50	9.40 – 9.50
Прогулка	9.50 – 11.30	9.50 – 11.30	9.50 – 12.20
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11. 30 – 11.50	11. 30 – 11.50	12.20 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.25	11.50 – 12.25	12.40 – 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.25 – 15.10	12.25 – 15.10	13.10– 15.00
Подъем, воздушные процедуры	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.00 – 15. 15
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.15 – 15.30

Чтение художественной литературы	15.50 – 16.05	15.50 – 16.05	15.30 – 15.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.05 – 17.15	16.05 – 17.15	15.50 – 17.20
Возвращение с прогулки, игры	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30	17.20 – 17.35
Самостоятельная деятельность детей на прогулке, уход детей домой	17.30 - 18.00	17.30 - 18.00	17.35 - 18.00

В ОУ создан рациональный оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.

3.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений «Физическая культура как одно из направлений гражданско-патриотического воспитания в ДОУ»

Патриотическое воспитание — одна из актуальных проблем, которая должна решаться сегодня всеми нами, кто имеет отношение к детям.

Одним из наиболее эффективных средств решения задач патриотического воспитания подрастающего поколения является физическое воспитание, занятия физической культурой и спортом. Формирование патриотических чувств детей дошкольного возраста осуществляется в процессе использования различных форм и методов работы: занятия, праздники и досуги, подвижные игры, эстафеты.

Наибольший воспитательный эффект оказывают спортивные праздники и развлечения. Данная форма работы позволяет закрепить и обобщить знания и умения детей в рамках определённой темы, объединить детей разного возраста общими чувствами и переживаниями.

Опыт физкультурно – оздоровительной работы в детском саду, привел к выводу о том, что нужно выстроить работу по физическому воспитанию так, чтобы дети, проявляли инициативу и самостоятельность, стремились к получению наград и понимали важность здорового образа жизни, желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться.

Наибольший воспитательный эффект оказывают массовые спортивные праздники и развлечения такие как:

«Весёлые старты»

«Неделя здоровья»

«А ну-ка, мальчики»

«Будем в Армии служить!»

«Служу Отечеству!»

«Олимпийская неделя»

«Первые шаги к ГТО»

«День Победы»

«Туристические прогулки по родным местам»

Военно - патриотическая игра «Зарница»

Патриотические проекты: «Мы Олимпийцы». «По тропинкам родного края»

Занятия с просмотром фильмов о спортсменах и их достижениях.

Неотъемлемой частью патриотического воспитания являются народные подвижные игры, которые способствуют воспитанию ловкости, смелости, настойчивости. Такие как «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Рыбаки и рыбки», «Угадай, чей голосок», «Волк и овцы», «Капуста» и тд.

Велика их роль в нравственном воспитании: в процессе игр дети учатся общаться друг с другом, делать выбор партнера, договариваться с ними об условиях игры, точно выполнять правила. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. Примечательна особенность народных игр: имея нравственную основу, они учат обретать гармонию с окружающим миром. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре своей страны, к культуре ее населяющих народов, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств. Тем самым в комплексе решаются физкультурно- оздоровительные задачи и задачи формирования толерантности, чувства уважения и интереса к национальным традициям народов, живущих в нашем городе, а также на территории всей России.

Важно проводить работу по патриотическому воспитанию и с родителями. Совместные спортивные праздники.

«Мама, папа, я – спортивная семья»

«Мы со спортом дружим »

«Дружные семейные старты»

Таким образом, систематическая работа по патриотическому воспитанию посредством физической культуры и спорта, способствует формированию

патриотизма у дошкольников. Совместная работа инструктора по физической культуре, воспитателей, детей и их родителей получает отличный результат.

**3.4.1. Календарный учебный график
МБДОУ детский сад «Журавленок»
г. Усмани Липецкой области
на 2023 – 2024 учебный год**

Пояснительная записка

1. Годовой календарный учебный график – является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в 2022 – 2023 учебном году МБДОУ д/с «Журавленок» г. Усмани Липецкой области.
2. Годовой календарный учебный график МБДОУ д/с «Журавленок» г. Усмани Липецкой области построен в соответствии:
 - 2.1. Федеральным законом от 29.12. 2012 г № 273 – ФЗ(ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации»
 - 2.2. СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - 2.3. Уставом учреждения;
 - 2.4. Образовательной программой учреждения;
3. Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.
4. Годовой календарный учебный график обсуждается и принимается Педагогическим советом, утверждается приказом заведующей Учреждения и согласуется с Учредителем до начала учебного года. Все изменения, вносимые Учреждением в годовой календарный учебный график, утверждаются приказом заведующей Учреждения по согласованию с Учредителем и доводятся до всех участников образовательного процесса.
5. Учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

Режим работы МБДОУ д/с «Журавленок» г.Усмани:

- Пятидневная рабочая неделя.
- Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни
- Длительность работы МБДОУ: 10,5 часов
- Ежедневный график работы: с 07.30 ч. до 18.00 ч.
- Продолжительность учебного года: 37 учебных недель, с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

- Летний оздоровительный период: с 01.06.2022 г. по 31.08.2023 г.
- Каникулы: зимние (январь) - недельные

В летний период проводятся занятия только эстетически - оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства) и познавательного цикла (игры-экспериментирования: с водой, песком и др.), учебные занятия не проводятся.

Направленность и возрастной состав групп:

6 возрастных групп в возрасте от 2-х до 7 лет: 6 групп общеразвивающей направленности, из них: 1 группа для детей раннего возраста, 5 групп для детей дошкольного возраста. Организация образовательной деятельности осуществляется в разных формах с детьми 2-7 лет – подгрупповые, групповые и индивидуальные организационные формы.

Продолжительность образовательной деятельности не должна превышать:

- для детей раннего возраста от 2 до 3 лет - 10 минут;
- от 3 до 4-х лет – не более 15 минут;
- для детей от 4 -х до 5 -ти лет – не более 20 минут;
- для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;
- для детей от 6 до 7 -ми лет – не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня не должна превышать:

- во 2 -й младшей группе - 30 минут;
- в средней группе - 40 минут;
- в старшей группе – 45 минут;
- в подготовительной к школе группе – 1,5 часа.

В середине времени, отведенного на образовательную деятельность, проводится физкультминутка. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего возраста (5 – 6 лет) осуществляется не только в первой половине дня, а также и во второй половине дня, не чаще 2-3 раз в неделю.

Регламентирование образовательного процесса:

Ежедневное начало и окончание непрерывной образовательной деятельности в каждой возрастной группе определено «расписанием» и утверждено заведующей МБДОУ д/с «Журавленок» г. Усмани.

Продолжительность образовательной нагрузки (ОД) по группам:

Подгруппы	Продолжительность ОД	Количество ОД в неделю	Недельная образовательная нагрузка
1 младшая группа	не более 10 минут	9	1ч 30 минут
2 младшая группа	не более 15 минут	10	2 ч 30 мин
Средняя группа	не более 20 минут	10	3час.20 мин

Старшая группа	не более 25 минут	13	5 час 25 часов
Подготовительная к школе группа	не более 30 минут	13	6 час 30 минут

Мониторинг достижения детьми результатов освоения программы:

Группы	Количество групп	Вид мониторинга	Сроки проведения
1-е младшая группа	1	промежуточный	сентябрь/май
2-е младшая группа	2	промежуточный	сентябрь/май
Средняя группа	1	промежуточный	сентябрь/ май
Старшая группа	1	промежуточный	сентябрь /май
Подготовительная к школе группа	1	промежуточный /итоговый	сентябрь/ май

Режим дня является основой организации образовательного процесса в ОУ в соответствии со временем пребывания ребенка в группе – 10,5 часов.

Режим дня составляется на холодный и теплый период времени года с учетом санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. №26.

Режим дня в ОУ имеет рациональную продолжительность и предполагает разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение их пребывания в учреждении.

Режим дня во всех возрастных группах ОУ соответствует возрастным психофизиологическим особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Режим ОУ включает всю динамическую деятельность детей, как совместную деятельность ребенка и педагога, так и самостоятельную деятельность детей, предусматривая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

Продолжительность прогулки определяется ОУ в зависимости от климатических условий.

3.4.2. Учебный план

**МБДОУ детский сад «Журавленок» г. Усмани Липецкой области
на 2023 – 2024 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Журавленок» г. Усмани Липецкой области построен на основе федеральной образовательной программы МБДОУ д/с «Журавленок» г. Усмани.

Учебный план разработан в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБДОУ д/с «Журавленок» г. Усмани.

При составлении учебного плана ориентировались на стратегию и тактику образования, сформированные в национальной доктрине образования в РФ, в документах модернизации отечественного дошкольного образования, учитывали социально-экономические и научно- культурные особенности г. Усмани и Липецкого края, мнения участников образовательного процесса – педагогов, родителей (законных представителей и органов государственно-общественного управления.

Учебный план является нормативным актом, устанавливающий перечень образовательных областей и объем времени, отводимого на проведение образовательной деятельности.

В учебный план включены пять образовательных областей, обеспечивающие познавательное, речевое, художественно-эстетическое, социально–коммуникативное и физическое развитие детей.

Учебный план устанавливает виды образовательной деятельности, количество их в неделю, длительность и интеграцию образовательных областей.

Реализация плана предполагает учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Целями деятельности МБДОУ д/с «Журавленок» г. Усмани Липецкой области по реализации обязательной части основной образовательной программы дошкольного образования (определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, программы развития ДОУ) являются:

- обеспечение разностороннего гармоничного развития детей в возрасте от 2-х до 7-ми лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по образовательным областям: (социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие), которые включают в себя регламентированные виды деятельности (игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная, восприятие художественной литературы, элементарный бытовой труд, изобразительная, музыкальная, двигательная);
- создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольником дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности;
- всестороннее развитие психических и физических качеств, подготовка к жизни в современном обществе и обеспечение готовности к школе;
- выстраивание взаимодействия с семьями воспитанников для обеспечения полноценного развития детей.

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда в ОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование.

Развивающая образовательная среда организована согласно нормам СанПиН 2.4.3648-20 от №28

Основные направления развития	Наличие специальных помещений	Основные <i>пособия</i> и специальное оборудование
Физическое направление	Физкультурный зал	Спортивное оборудование для проведения физкультурных занятий, мероприятий
	Групповые помещения	Центры двигательной активности, дорожки здоровья, оборудование для закаливания, бактерицидные лампы
	Медицинский блок	Ростомер, мебель, спирометр, динамометр, весы, тонометр, медикаменты для оказания первой медицинской помощи

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

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) - 2 пролета

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) - 2 шт.

Мячи:

- набивные весом 1 кг,
- маленькие (теннисные и пластмассовые),
- средние (резиновые),
- большие (резиновые),
- для футбола 3 шт.
- массажные мячи 30 шт.

Гимнастический мат (длина 100 см) 1 шт

Палка гимнастическая (длина 76 см) 30 шт.

Скакалка детская:

- для детей подготовительной группы (длина 210 см)
- для детей средней и старшей группы (длина 180 см)

Кегли 3 набора (по 6 шт)

Обруч пластиковый детский:

- большой (диаметр 77 см)
- средний (диаметр 62 см)

Конус для эстафет 4 шт.

Дуга для подлезания (разной высоты) 4 шт.

Кубики пластмассовые 30 шт.

Цветные ленточки (длина 60 см) 30 шт.

Флажки разноцветные

Бубен 1 шт.

Самокат 4 шт.

Корзина для инвентаря мягкая 1 шт.

Корзина для инвентаря пластмассовая 4 шт.

Рулетка измерительная (5м) 1 шт.

Секундомер 1 шт.

Свисток 1 шт.
 Батут 2 шт.
 Мягкие модули 1 компл.

3.6 Традиционные мероприятия

1.	«ГТО »	февраль
2.	Физкультурные досуги и развлечения.	1 раз в
месяц		
3.	Дни здоровья	1 раз в квартал
4.	Спортивные праздники	2 раза
в год		
5.	Мероприятия совместно с родителями	1 раз в
год		