

Российская Федерация
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 247
ул. Патриса Лумумбы, 35 г. Екатеринбург, Свердловская обл., 620085 тел. 297-05-28 MADOU247@yandex.ru

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.22



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 247

Л. А. Крылова

Приказ № 64-У от 31.08.2022

Рабочая программа

(модуль) «Физическое развитие»

(физическая культура)

основной общеобразовательной программы – образовательной
программы дошкольного образования для детей 2-7 лет

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	5
1.1 Пояснительная записка.....	5
1.1.1 Цели и задачи реализации дополнительной образовательной программы.....	5
1.1.2 Задачи и направления образовательной области «Физическое развитие».....	7
1.1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.....	8
1.1.4 Принципы физического развития.....	10
1.1.5 Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.....	11
1.2 Значимые для разработки Программы характеристики.....	12
1.2.1 Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста.....	12
1.3 Планируемые результаты освоения Программы.....	15
1.3.1 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования...	16
1.3.2 Планируемые результаты физического развития детей.....	16
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	20
2.1 Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей.....	20
2.1.1 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с возрастом детей.....	20
2.1.2 Содержание части Программы, формируемой участниками образовательных отношений.....	41
2.1.3 Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	44
2.1.4 Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка.....	47
2.2 Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей	48

2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы в двигательной деятельности.....	51
2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами.....	55
2.5 Сопровождение детей, имеющих индивидуальные особенности физического развития и здоровья.....	57
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	58
3.1 Материально - техническое обеспечение	58
3.2 Методические материалы и средства физического воспитания и обучения..	61
3.3 Расписание занятий по физическому развитию.....	64
3.4 Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса.....	65
3.5 Педагогическая оценка индивидуального развития детей.....	68
IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	69
4.1 Характеристика контингента детей, на которых ориентирована Программа.....	69
4.2 Перечень используемых программно-методических материалов.....	70
4.3 Характеристика особенностей взаимодействия с родителями.....	70

Приложения

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Нормативными основаниями разработки рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564)
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования дошкольной образовательной организации МАДОУ №247 Принята на заседании Совета педагогов. Утверждена заведующим Крыловой Л.А.

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста является структурной единицей основной образовательной программы дошкольного образования (далее Программа).

Реализация Рабочей программы предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности Программы, и конкретных задач образовательной области «Физическое развитие».

Общая направленность Программы:

- создание условий развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;
- решение задач федерального государственного стандарта дошкольного образования:
 - 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
 - 2) обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка;
 - 3) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
 - 4) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
 - 5) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных,

эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

6) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

7) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

8) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

1.1.2. Задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»

1. Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:
 - двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;
 - способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
 - связанных с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)
5. Развивать интерес к народным, традиционным для Урала спортивным играм, видам спорта, достижениям в области спорта спортсменов своей местности, Уральского региона.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Рабочая программа разработана в соответствии с культурно-историческим, личностным, культурологическим, деятельностным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

Культурно-исторический подход к развитию человека (Л. С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений Программы (необходимость учёта интересов и потребностей ребёнка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребёнка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.).

Личностный подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть. Сам ребёнок понимается как высшая ценность процесса образования.

Культурологический подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

Центральной категорией *деятельностного подхода* является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект не только определённой деятельности, но и собственного развития.

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

- 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 единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры;
- Принцип содействия, диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений;
- Принцип индивидуализации позволяет учитывать индивидуальные способности каждого ребёнка;
- Принцип сотрудничества, кооперации с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе;
- Принцип культуросообразности и регионализма, обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности уральского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании.

1.1.4. Принципы физического развития

1. Принцип систематичности и последовательности (построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)
2. Принцип повторения (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)
3. Принцип доступности и индивидуализации (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)
4. Принцип наглядности (направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении)
5. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (поступательный характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)
6. Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)
7. Принцип оздоровительной направленности (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)
8. Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)
9. Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения.

Технологии программы предполагают, в том числе, последовательное обращение к образно-ассоциативному ресурсу, эмоциональной, ассоциативной и мышечной памяти ребенка.

В Программе предусмотрены ассоциативные названия упражнения, позволяющие детям запомнить методики их выполнения посредством образного восприятия.

1.1.5. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Основания интеграции	
По задачам и содержанию образовательной деятельности	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
<i>«Социально-коммуникативное развитие»</i>	
Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой	Подбор игр для развития коммуникационных навыков и навыков социального поведения
<i>«Речевое развитие»</i>	
Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение	Речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни
<i>«Познавательное развитие»</i>	
В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.)	Включение в игры, эстафеты материал для развития познавательных способностей

<i>«Художественно-эстетическое развитие»</i>	
<p>Развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей</p>	<p>Использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности</p>

1.2. Значимые для разработки Программы характеристики

1.2.1. Характеристика возрастных особенностей

физического развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (3й год жизни)

Главное отличие в физическом развитии ребенка в данный возрастной период состоит в том, что он совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, а так же может действовать по показу или по словесному указанию взрослого. В период от 2 до 3 лет: ребенок ходит, бегают, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках; бросает мяч не только взрослому или другому ребенку, но и еще может попадать в цель, например, кольцо или корзину; ловит мяч двумя ручками; подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топает и хлопает; может кататься на трехколесном велосипеде; делает первые попытки в плавании, катании на коньках, лыжах.

Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (4й год жизни)

В младшем дошкольном возрасте двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Моторика выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо владеют навыками ходьбы, но отсутствуют согласованные движения рук и ног, непринужденное положение корпуса и головы. То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Структура бега оформляется к четырем годам, но скорость не высока, движения рук малоактивны. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая взмахами рук. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. Для многих затруднительна ловля мяча.

К 4м годам дети с желанием двигаются, их двигательный опыт достаточно многообразен. Они интересуются разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями. При выполнении упражнений демонстрируют достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно, самостоятельно и

точно выполняют задания, действуют в общем для всех темпе; легко находят свое место при совместных построениях и в играх.

Характеристика возрастных возможностей детей среднего дошкольного возраста (5й год жизни)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения – осмысленные, мотивированные, управляемые. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе: соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей появляется возможность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (переживаний, настроений).

Характеристика возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста (7й год жизни)

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы представлены:

- в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных

достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования;

- в виде промежуточных планируемых достижений детей в сфере физического развития

1.3.1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):

- ✓ У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ✓ ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ✓ ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и со-радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

1.3.2. Планируемые результаты физического развития детей

Достижения ребенка 2-3х лет

- ✓ подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.

- ✓ Поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегают; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- ✓ Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- ✓ Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- ✓ Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

Достижения ребенка 3-4х лет

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- ✓ Ребенком освоены основные движения в соответствии с возрастными возможностями. Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- ✓ При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- ✓ Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

- ✓ С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- ✓ Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Достижения ребенка 4-5ти лет

- ✓ 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.

Достижения ребенка 6-7ми лет

- ✓ Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- ✓ В двигательной деятельности ребенок 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.
- ✓ 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).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей

2.1.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с возрастом детей

Первая младшая группа

Задачи:

- Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями.
- способствовать полноценному физическому развитию: поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности и обогащать двигательный опыт детей;
- обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня, создавать условия для активного движения в группе, на участке; обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности;
- сохранять, укреплять и развивать здоровье детей;
- формировать у детей навыки ходьбы, бега, прыжков, лазания, ползания, подлезания, бросания, метания, умения держать равновесие;
- побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц;
- удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности;
- формировать основы культуры здоровья;
- прививать простейшие культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания;

Виды двигательной деятельности	Содержание
Упражнения в равновесии	<p>Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а также специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.</p>
<p><u>Основные движения</u></p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Катание, бросание, метание</p>	<p>Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.</p> <p>Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.</p> <p>В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.</p> <p>Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.</p>

Лазанье	Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.
Подвижные игры	Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Вторая младшая группа

Задачи:

- Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Виды двигательной деятельности	Содержание
Порядковые упражнения	Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.
Общеразвивающие упражнения	Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

<p><i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса</i></p>	<p>Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p>
<p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</i></p>	<p>Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.</p>
<p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</i></p>	<p>Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.</p>

Подвижные игры	Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.
с бегом	«Бегите все ко мне!» «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
с прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
с подлезанием и лазанием	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
с бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
на ориентировку в пространстве	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Минимальные результаты:

Бег на 30 м – 13,5 сек

Прыжки в длину с места – 40 см

Бросание предмета – 4 м

Спрыгивание (прыжки в глубину) – 20-25 см

Средняя группа

Задачи:

- 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.

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

Виды двигательной деятельности	Содержание
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p><i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</i></p>	<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.</p>
<p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</i></p>	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>

<p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</i></p> <p>Статические упражнения</p>	<p>Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.</p> <p>Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).</p>
<p><u>Основные движения</u></p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.</p> <p>Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег</p>

	<p>с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд к концу года).</p>
Прыжки	<p>Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.</p>
Ловля, бросание, метание	<p>Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>

Лазанье	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</p>
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
<p>Подвижные игры</p> <p>С бегом</p> <p>С прыжками</p> <p>С метанием</p> <p>Эстафеты</p> <p>Народные</p>	<p>«Машинки», «Пирог», «Помощь друга», «Найди себе пару», «Самолеты»</p> <p>«Новогодние гирлянды», «Бабка Ёжка», «У медведя во бору», «Воробушки и кот», «Переселение лягушек»</p> <p>«Зайцы в лесу», «Медведи и пчелы»</p> <p>«Весенняя капель», «Конвейер»</p> <p>«Теремок», «Кораблик»</p> <p>«Ручеек», «Капуста», «У медведя во бору»</p>
Спортивные упражнения	<p>Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.</p> <p>Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным</p>

	<p>дорожкам.</p> <p>Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу.</p> <p>Выполнять повороты направо и налево.</p>
--	---

Минимальные результаты:

Бег на 30 м – 13,5 сек

Прыжки в длину с места – 50 см

Спрыгивание (прыжки в глубину) – 40 см

Подготовительная к школе группа

Задачи:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

Виды двигательной деятельности	Содержание
Общеразвивающие упражнения <i>Упражнения для</i>	Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке;

<p><i>кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</i></p>	<p>поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.</p>
<p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</i></p>	<p>Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа.</p>
<p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</i></p>	<p>Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.</p>

<p>Статические упражнения</p>	<p>Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.</p> <p>Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.</p>
<p>Основные движения Ходьба</p>	<p>Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с</p>

	<p>набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>
Бег	<p>Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.</p>
Ползание, лазанье	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую</p>

<p>Прыжки</p> <p>Бросание, ловля,</p>	<p>скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.</p> <p>Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы</p>
---------------------------------------	---

	<p>ворота.</p> <p><i>Элементы хоккея</i> (в зале). Ведение мяча клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.</p> <p><i>Бадминтон</i>. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.</p>
Спортивные упражнения	<p>Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате.</p>
Подвижные игры	
С бегом	<p>«Машинки», «Пирог», салки «У тетки», пятнашки «Помощь друга», «Горелки с платочком», «Кощеево царство», «Разведчики», «Игра с платком»</p>
С прыжками	<p>«Новогодние гирлянды», «Бабка Ёжка», «У медведя во бору», «Воробушки и кот», «Переселение лягушек»</p>
С метанием и ловлей	<p>«Защищай город», «Весенняя капель», «Поймай падающую звезду», «Гонка мячей», «Конвейер», «Вот так встреча»</p>
С ползанием и	<p>«Щука и караси», «Зайцы в лесу», «Медведи и</p>

лазанием	пчелы», «Пожарные на учении», «Зимующие птицы»
Эстафеты	«Теремок», «Гонки с шайбами», «Умные дошколята»
Народные	«Ручеек», «Капуста», «У дядюшки Трифона»
Дорожка препятствий	«По дорогам России», «Ниточка вьется, не порвется»
Игры на развитие внутреннего торможения	«Кошка и птичка», «Полицейские» «Инопланетяне», «Кружева»
Игры на развитие запаздывательного торможения	

Минимальные результаты:

Бег на 30 м – 7,2 сек

Прыжок в длину с места – 100 см

Прыжок вверх с места – 30 см

Прыжок в глубину – 45 см

2.1.2. Содержание части Программы, формируемой участниками образовательных отношений

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений, является взаимодополняющей к обязательной части Программы и отражает специфику национально-культурных, климатических,

географических и других условий, в которых осуществляется образовательный процесс. В соответствии с системным подходом и принципом взаимосвязанности каждой из частей Программы, задачи краеведческого образования детей дошкольного возраста предполагают не просто введение регионального материала, а всестороннее развитие и адаптацию каждого ребенка, проживающего в конкретной местности с конкретными природными, климатическими, культурно-историческими и другими особенностями. Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений, осуществляется на основе образовательных программ с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста «Безопасность» /Авдеева Н.Н., Князева О.Л, Стеркина Р.Б.: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009 г.

Задачи воспитания и обучения детей младшего дошкольного возраста:

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.
2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнениями народов Среднего Урала, обогащая его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.
3. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.
4. Способствовать самостоятельному переносу в игру правила здорового сберегающего поведения.

Задачи воспитания и обучения детей старшего дошкольного возраста:

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.
2. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.
3. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условий.

Формы совместной образовательной деятельности с детьми:

- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения;
- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы;
- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.);
- обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр;
- рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края;
- подвижные игры народов Урала;
- устное народное творчество;
- ходьба на лыжах, катание на коньках, катание на санках, скольжение,

элементы спортивных игр;

Подвижные игры применяются на физкультурных занятиях, на прогулке, спортивных праздниках и соревнованиях, в свободной деятельности.

2. Программа «Безопасность» под редакцией Н. Н. Авдеевой, О. Л. Князевой, Р. Б. Стеркиной предполагает решение важнейшей социально-педагогической задачи - воспитания у ребенка навыков адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях. Содержит комплекс материалов, обеспечивающих стимулирование в дошкольном детстве (старшем дошкольном возрасте) самостоятельности и ответственности за свое поведение.

Цели Программы — сформировать у ребенка навыки разумного поведения, научить адекватно вести себя в опасных ситуациях дома и на улице, в городском транспорте, при общении с незнакомыми людьми, взаимодействии с пожароопасными и другими предметами, животными и ядовитыми растениями; способствовать становлению основ экологической культуры, приобщению к здоровому образу жизни.

Содержание программы оставляет за каждым дошкольным учреждением право на использование различных форм и методов организации обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, социокультурных различий, своеобразия домашних и бытовых условий, а также общей социально-экономической и криминогенной ситуации. В силу особой значимости охраны жизни и здоровья детей программа требует обязательного соблюдения основных ее принципов: полноты (реализации всех ее разделов), системности, учета условий городской и сельской местности, сезонности, возрастной адресованности. Рекомендована Министерством образования РФ.

2.1.3. Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Модель двигательного режима

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
1	<i>Физкультурно-оздоровительные занятия</i>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 6-10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, корригирующая гимнастика, ЛФК	Ежедневно после дневного сна

2	<i>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей</i>	
2.1	НОД по физическому развитию	2-3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
3	<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i>	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
4	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год январь, июнь
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
5	<i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i>	
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода
6	<i>Дополнительное образование детей</i>	
6.1	Спортивные секции, кружки.	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю

Методы физического развития

Наглядные	Словесные	Практические
- наглядно-зрительные приемы (показ физических	- объяснения, пояснения, указания;	- повторение упражнений без изменений и с

упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	- подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция	изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме
--	--	--

Средства физического развития

Гигиенические (психогигиенические) факторы	Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)	Двигательная активность, физические упражнения
<ul style="list-style-type: none"> • Режим занятий, отдыха и сна • Рациональное питание • Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования 	<p>Закаливание</p> <ul style="list-style-type: none"> • в повседневной жизни • специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные) 	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика • Игры • Спортивные упражнения

2.1.4. Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка

Направленность подвижных игр

Развитие физических возможностей	Развитие умственных способностей	Освоение нравственных норм, правил поведения,	Оздоровительный эффект подвижных игр
---	---	--	---

		этических ценностей	
Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.	Приобретение навыков действий в соответствии с правилами Умение осознано действовать в соответствии с меняющейся ситуацией Активизация памяти, внимания, мышления, воображения	Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки	Большое количество движений Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов Благотворное влияние на психическую деятельность

Классификация подвижных игр

- 1.** По степени подвижности: игры с малой подвижностью, игры со средней подвижностью, игры с большой подвижностью.
- 2.** По видам движений: игры с бегом, игры с мячом (в том числе с метанием), игры с прыжками, игры с упражнениями на равновесие, игры с лазаньем и ползаньем.
- 3.** По содержанию: игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные), спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей

- Непрерывная непосредственно образовательная двигательная деятельности детей (ННОД) организуется в форме физкультурных занятий, проводимых в физкультурном (музыкальном) зале и на воздухе. Количество и длительность ННОД в зависимости от возраста детей представлены в плане ННОД. План ННОД разработан в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13

№ п/п	Возрастная группа	Количество в неделю	Длительность	Примечание
1.	I Младшая группа (2-3 года)	2 раза	10 мин	
2.	II Младшая группа (3-4 года)	3 раза	15 мин	Два занятия проводит инструктор по физической культуре, третье занятие проводит воспитатель
3.	Средняя группа (4-5 лет)	3 раза	20 мин	
4.	Старшая группа (5-6 лет)	3 раза (одно из них на воздухе)	25	Занятия на открытом воздухе проводятся при отсутствии у детей медицинских противопоказаний. Два занятия проводит инструктор по физической культуре,

				третье занятие проводит воспитатель
5.	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	3 раза (одно из них на воздухе)	30 мин	Занятия на открытом воздухе проводятся при отсутствии у детей медицинских противопоказаний. Два занятия проводит инструктор по физической культуре, третье занятие проводит воспитатель

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

Для занятий на воздухе, дети переодеваются в спортивную одежду, соответствующую погодным условиям.

Структура занятия по физической культуре

Подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки.

Основная часть – обучение базовым упражнениям гимнастики, хореографии, формирующим основные группы мышц для укрепления опорно-двигательного аппарата, мышц позвоночника; развивающих гибкость, координацию; обучение удержания, передачи, вращения, бросков и ловли предмета.

Заключительная часть - рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

- Утренняя гимнастика – ежедневно, длительность:

1-я младшая группа -4 минуты

2-я младшая группа - 5 минут

Средняя группа – 7 минут

Старшая – 8 минут

Подготовительная к школе группа – 10-12 минут

- Ленивая гимнастика после сна в постели - ежедневно
- Физкультурный праздник– 1 раз в год, продолжительность:

Средняя группа – 20 минут

Старшая 25 минут

Подготовительная к школе группа – 30 минут

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в двигательной деятельности

Для детей третьего года жизни (2-3 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами. Происходит активное обогащение сенсорного опыта восприятия окружающего мира.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- ✓ предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогать им реализовывать собственные замыслы;
- ✓ отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
- ✓ не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
- ✓ формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и

сотрудниками детского сада, территории прогулочных участков с целью повышения самостоятельности;

- ✓ побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленными на ознакомление с их качествами и свойствами (выкладывание и вынимание, разбирание на части, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру)

Для детей четвертого года жизни (3-4 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- ✓ создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- ✓ рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- ✓ отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- ✓ всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- ✓ помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- ✓ способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- ✓ в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- ✓ не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
- ✓ учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- ✓ уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

- ✓ создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;
- ✓ всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

Для детей пятого года жизни (4-5 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- ✓ способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- ✓ обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;
- ✓ создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;
- ✓ при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глаза на глаз, а не перед всей группой;
- ✓ не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- ✓ обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
- ✓ привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- ✓ побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку

воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;

- ✓ привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- ✓ читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

Для детей шестого года жизни (5-6 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым **необходимо:**

- ✓ создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- ✓ уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- ✓ поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
- ✓ создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- ✓ при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- ✓ привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
- ✓ создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

Для детей седьмого и восьмого жизни (6-7 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- ✓ вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- ✓ спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- ✓ создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- ✓ обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
- ✓ поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- ✓ создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- ✓ при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- ✓ привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
- ✓ создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;
- ✓ устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;
- ✓ организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье:
 - зоны физической активности;
 - закаливающие процедуры;
 - оздоровительные мероприятия и т.п.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДООУ.
9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями.
13. Организация консультативного пункта для родителей в ДООУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.
14. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития детей
15. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
16. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
17. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
18. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

2.5. Сопровождение детей, имеющих индивидуальные особенности физического развития и здоровья

Физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) имеет свои особенности. Эти дети быстро утомляются, у них наблюдается мышечная напряженность, нарушение общей моторики, общая скованность и замедленность выполнения движений, дискоординация, нарушение ориентировки в пространстве, нарушение осанки, плоскостопие,

замедленность процесса освоения основных движений, отставание в показателях основных физических качеств, силы, ловкости, скорости.

Высокой эффективности физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками с ОВЗ способствует эмоциональная насыщенность занятий.

И это вполне естественно, поскольку, если ребенок испытывает радость от физических упражнений, то у него появляется желание снова участвовать в них, а затем и самостоятельно их выполнять. Следовательно, заинтересованность положительно влияет на двигательную активность всех детей с ОВЗ.

В процессе применения технологий психолого-педагогического сопровождения в процессе физкультурно-оздоровительной работы, необходимо предусматривать такой объем содержания и уровень сложности, который позволяет избежать переутомления детей. Поэтому нужно рационально чередовать активные действия детей с релаксационными упражнениями, а также предусмотреть время на короткий отдых для каждого ребенка между повторным выполнением сложного в двигательном плане упражнения. Кроме этого следует избегать таких ситуаций, которые снижали бы двигательную активность детей и делали для них занятие непривлекательным (например, длительное объяснение заданий, длительное пребывание детей в одних и тех же позах и др.).

Вся физкультурно-оздоровительная работа строится на коррекции особенностей моторного развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Данная работа осуществляется путем специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. Она направлена на нормализацию мышечного тонуса, исправления неправильных поз, развитие статической выносливости, упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между речью и движениями, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие двигательной координации.

III. Организационный раздел

3.1. Материально - техническое обеспечение Программы

Создание условий для двигательной деятельности детей

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ✓ ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- ✓ обучать детей правилам безопасности;
- ✓ создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- ✓ использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития

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

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Развивающая пространственная среда: Физкультурный зал

Инвентарь	Размер	Кол-во	
Стойка для спортивного инвентаря		2	
Скамейка гимнастическая		4	
Стенка гимнастическая		3	
Бревно гимнастическое		2	
Батут детский		1	
Мат	200x100x10	2	
Палка гимнастическая	- д/вертикальной стойки	150	10
	- длинная	106	10
	- с флажком	106	11
	- короткая	71	28
Палочка эстафетная	35	4	
Конус оранжевый	- сигнальный		18
	- с отверстиями		
Втулка для конуса		6	
Скакалка спортивная	L 3	14	
Обруч	d90	7	
	d80	6	
	d70	8	
	d60	10	
Обруч сборный	d60	1	
	d70	1	
Мяч	- большой	20	25
	- массажный	10	10
	- малый	7,5	35
Кегли		35	
Гантели пластмассовые малые	0,45кг	38	

Клюшка пластмассовая		6
Хоккей набор (ворота, шайба, мяч, 2 клюшки)		1
Островок пластмассовый	- большой	4
	- малый	4
Массажная дорожка	150	1
Ворота с сеткой	110x75	1
Ракетка пластмассовая		2
Дорожка сборная гимнастическая		2
Фитбол		6
Корзина для инвентаря		1
Дуга для подлезания		6
Лестница координационная		2

Нестандартное оборудование	
Кольца для кольцеброса	20
Палочки мягкие	25
Веревки гимнастические «Косичка»	25
Балансир	4
Спортивная площадка	
Рукоход	1
Стойка баскетбольная	2
Стойка волейбольная	2
Бревно - бум	1
Лиана большая	1
Лестница для лазанья	3

3.2. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения

Образовательная область «Физическая культура»	
Методические материалы	<ol style="list-style-type: none">1. Детство – Примерная основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Бабаевой Т.И., Гогоберидзе А.Г., Михайловой З.А. – (Соответствует ФГОС ДО, 2014г.)2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 20123. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г. Мониторинг в детском саду. – СПб., 20114. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 20125. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. 2-е изд., доп. – М.: ТЦ Сфера, 20126. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. ред.: Гогоберидзе А.Г. – СПб.: ООО Издательство «Детство – пресс», 20127. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 20108. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и

подвижных игра на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группы. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: «Детство – Пресс», 2008

9. Кириллова Ю. А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. – СПб.: ООО Издательство «Детство – Пресс», 2013
10. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО Издательство «Детство – Пресс», 2012
11. Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «Детство – Пресс», 2010
12. Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе», Издательство «Детство – Пресс», 2012
13. Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе», Издательство «Детство – Пресс», 2012
14. Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней», Издательство «Детство – Пресс», 2012
15. Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе», Издательство «Детство – Пресс», 2012
16. Спутник руководителя физического воспитания

	<p>дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. Филлипповой С.О. – СПб.: «Детство – Пресс», 2011</p> <p>17. Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство» / авт.-сост. Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Давыдова Н.А. – Волгоград: Учитель, 2012</p> <p>18. Чеменева А.А., Ушакова-Славолюбова О.А. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника. – СПб.: ООО Издательство «Детство – Пресс», 2013</p>
Средства обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вохринцева С. Окружающий мир. Летние виды спорта: дидактический материал. – Екатеринбург: Издательство «Страна фантазий», 2003 2. Дидактические карточки летние и зимние виды спорта 3. Карточка пальчиковой гимнастики 4. Карточка подвижных игр для старшей и подготовительной групп 5. Расскажите детям об Олимпийских играх: наглядно-дидактическое пособие. – М.: Мозаика – синтез, 2013 6. Расскажите детям об олимпийских чемпионах: наглядно-дидактическое пособие. – М.: Мозаика – синтез, 2013
Информационный ресурс	<ol style="list-style-type: none"> 1. http://247.tvoyasadik.ru

3.3 Расписание занятий по физическому развитию

День недели	1-я мл. гр. № 1	2-мл. гр. № 4	Средняя гр. № 3	Старшая гр. № 2	Старшая гр. № 6	Подготов. к школе гр. № 5
Понедельник	--	--	--	10:30-10:55	9:00-9:25	11:30-12:00
Вторник	9:20-9:30	9:00-9:15	9:35-9:55	--	--	--
Среда	--	--	--	10:30-10:55 (на улице)	11:00-11:25 (на улице)	11:30-12:00 (на улице)
Четверг	9:20-9:30	9:00-9:15	9:45-10:05	--	--	--
Пятница	--	9:25-9:40	9:45-10:05	10:10-10:35	10:40-11:05	11:30-12:00

3.4. Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса.

Неделя	Ясельная группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь					
1 неделя 01.09-09.09	<i>Адаптационный период. Педагогическое наблюдение. Мониторинг ЗУН</i>		<i>Мониторинг ЗУН</i>		
	Детский сад.	Мой детский сад.	Вместе весело играть, танцевать и рисовать <i>(ребенок и сверстники)</i> .	Сегодня – дошколята, завтра – школьники.	Готовимся к школе. Что умеют будущие первоклассники.
2 неделя 12.09-16.09	<i>Адаптационный период. Педагогическое наблюдение. Мониторинг ЗУН</i>		<i>Мониторинг ЗУН</i>		
	Осень. Природные явления.	Осень. Природные явления.	Наши старшие друзья и наставники <i>(ребенок и взрослые)</i> .	Осенняя пора, очей очарованье.	Кладовая природы
3 неделя 19.09-23.09	Огород (овощи), сад (фрукты).				
4 неделя 26.09-30.09	Труд взрослых. Профессии. Инструменты.				

Октябрь					
1 недел я 03.10- 07.10	Хлебобулоч ные изделия.	Хлеб всему голова.	Откуда хлеб пришел.		
2 недел я 10.10.- 14.10	Животные и их детеныши (домашние, дикие).	Наши друзья – животные.	Родная страна (Животные Урала).	Родная страна (Животный мир, Охрана животных).	
3 недел я 17.10- 21.10	Водный и воздушный транспорт	Транспорт (ПДД)	Мой дом, мой город (ПДД).	Мой город (ПДД).	
4 недел я 24.10- 28.10	Мир предметов вокруг нас.	Мир предметов вокруг нас.	Удивительный предметный мир.	Мир предметов и техники.	
Ноябрь					
1 недел я 31.10- 03.11.	.Одежда. Обувь.	В мире вещей (одежда, обувь, головные уборы).			
2 недел я 07.11- 11.11.	Семья	Моя семья.	Семья и семейные ценности и традиции.		
3 недел я 14.11- 18.11	Дом. Мебель. Бытовая техника.				
4 недел я 21.11- 25.11	Добрые дела.	Я хороший, ты хороший. Как себя вести. Учимся дружить.	Наши добрые дела.		
недел я 28.11- 02.12	Зеленые друзья (растения).	Зеленые друзья (мир комнатных растений).	Мир комнатных растений.	Уголок природы в детском саду, (растения).	
Декабрь					
1 недел я 05.12- 09.12.	. Зима. Зимние забавы и развлечения	Радости зимы.	. Зимushка-зима.		
2	. Зимующие птицы (столовая для птиц)				

недел я 12.12- 16.12	Домашние птицы и их детеныши				
3 недел я 19.12- 23.12	Добрые волшебники		Юные волшебники	Путешествие в прошлое и будущее на машине времени..	
4 недел я 26.12- 30.12	Новый год.	Новый год (пожарная безопасност ь).	Новогодние чудеса (пожарная безопасность).	Зимние чудеса (пожарная безопасност ь).	Готовимся к новогоднему празднику. Зимние чудеса (пожарная безопасность).
Январь					
2 недел я 09.01- 13.01	Ура! Каникулы! Зоопарк.				
3 недел я 16.01.- 20.01	Игра.	Играй-отдыхай!		Неделя игры.	
4 недел я 23.01.- 27.01	Почемучки.			Неделя познания.	Неделя познания или Чудеса в решете.
Февраль					
1 недел я 30.01- 03.02	Я люблю зарядку.		Зимние виды спорта.	Друзья спорта.	Физкультура и здоровье.
2 недел я 06.02- 10.02	У нас гости (посуда, азбука этикета).				
3 недел я 13.02- 17.02	Наш город. Моя улица	Неделя безопасност и (ОБЖ).	Будь осторожен! (ОБЖ).	Неделя безопасности (ОБЖ).	
4 недел я 20.02- 24.02	Наши папы. Защитники Отечества.		Защитники земли русской	Защитники Отечества.	
недел я	Весна	Весна – красна.		Весна пришла!	

27.02-03.03					
Март					
1 недел я 06.03-10.03	Мамин день 8 марта.	8 Марта. О любимых мамах.	О любимых мамах и бабушках.	Женский праздник.	Международный женский день.
2 недел я 13.03-17.03	Знакомство с народными традициями и культурой	Русское народное творчество.	Народное творчество, культура.	Народная культура и традиции	
3 недел я 20.03 - 24.03	Книжкина неделя.		Удивительный и волшебный мир книг.	Неделя книги.	
4 недел я 27.03 - 31.03	Следопыты.		Путешествие в страну загадок, чудес и открытий.	Опыты и эксперименты.	
Апрель					
1 недел я 03.04 - 07.04	Продукты.	Щи да каша – пища наша!	Вкусно и полезно.	О культуре питания.	
2 недел я 10.04 - 14.04	Космос.	Космические путешествия.		Космические просторы.	
3 недел я 17.04- 21.04	Перелетные птицы.	Пернатые соседи и друзья (<i>1 апреля –Международный день птиц</i>).		Наш дом Земля (<i>22 апреля – Международный день Матери – Земли</i>).	
4 недел я 24.04- 28.04	Рыбы. Водный мир.	Аквариум.	Водоем (река, озеро) и его обитатели.	Водный мир морей и океанов.	
Май					
1 недел я 01.05- 05.05	День Победы.	День Великой Победы.			
2 недел я 08.05-	Цветы.	Неделя музея (<i>18 мая – Международный день музеев</i>).			

12.05		
3 недел я 15.05- 19.05	Мониторинг. Насекомые.	
4 недел я 22..05- 31.05	Мониторинг. Лето.	

3.5. Педагогическая оценка индивидуального развития детей

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения образовательных задач:

- индивидуализации образования (в т. ч. поддержки ребёнка в двигательной деятельности, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его физического развития);
- оптимизации работы с группой детей на физкультурных занятиях, в самостоятельной двигательной деятельности.

Педагогическая оценка осуществляется в соответствии с диагностической методикой и диагностическим инструментарием, разработанным Бабаевой Т.И. и др. «Мониторинг в детском саду». В ходе педагогической диагностики оцениваются физические качества детей. Для оценки достижений детей в двигательной деятельности реализуется технология «Портфолио ребенка».

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Рабочая программа дошкольного образования разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, в соответствии с примерной основной образовательной программой дошкольного образования «Детство» / Под ред. Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайловой, образовательной программой ДООУ. Рабочая программа рассчитана 2020/21 учебный год.

Программа имеет три раздела: целевой, содержательный и организационный. Целевой раздел включает в себя пояснительную записку, цели и задачи реализации программы, принципы и подходы к формированию программы, возрастные особенности детей, целевые ориентиры освоения программы.

4.1. Характеристика контингента детей, на которых ориентирована Программа

Программа обеспечивает развитие личности детей от 3 до 4 лет, от 4 до 5, от 5 до 6 лет и от 6 до 7 лет в образовательной области «Физическая культура» с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

4.2. Используемые программно-методические материалы

Обязательная часть образовательной Программы составляет 60% от общего объема примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой и соответствует примерной общеобразовательной программе ДО.

Реализация содержания части, формируемой участниками образовательных отношений, осуществляется на основе образовательных программ с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста «Безопасность» /Авдеева Н.Н., Князева О.Л, Стеркина Р.Б.: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009 г.

4.3. Характеристика особенностей взаимодействия с родителями

Цель взаимодействия педагогов группы с семьями воспитанников заключается в обеспечении разносторонней поддержки воспитательного потенциала семьи, помощи родителям в осознании самоценности дошкольного периода детства как базиса для всей последующей жизни человека.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка происходит через непосредственное вовлечение их в образовательную деятельность, посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Формы и активные методы сотрудничества с родителями:

- родительские собрания
- мастер-классы

- индивидуальные и групповые консультации
- выпуск информационных листовок
- совместные праздники и досуги
- посещение праздников, концертов, тематических дней
- экологические акции
- смотры-конкурсы
- проектная деятельность
- творческие домашние задания
- совместные выставки детского творчества
- размещение информации на сайте учреждения
- совместное благоустройство территории учреждения

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575936

Владелец Крылова Людмила Анатольевна

Действителен с 22.04.2022 по 22.04.2023