

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №34 «Мишутка»
города Новошахтинска

Принята
Педагогическим советом
Протокол №7 от 31.08.2018

Утверждено
приказом №128 от 31.08.2018
Заведующего МБДОУ д/с№34



 Гончарова В.П.

Рабочая программа
по образовательной области « Физического развития»
направление «Физическая культура»
(возрастные группы от 3 до 7 лет)

Срок реализации программы 01.09.2018 – 31.05.2019

Разработал:
Инструктор по физической культуре
Никонова О.Г.

2018г.

Содержание

№	Наименование разделов
I.	Целевой раздел
1.	Пояснительная записка..... 3
1.1	Цели и задачи рабочей программы.....4
1.2	Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....5
1.3	Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей..... ...10
1.4	Целевые ориентиры образования на этапе завершения дошкольного образования.....12
1.5	Планируемые результаты освоения детьми программы.....12
1.6	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности.....15
II.	Содержательный раздел
II.1	Содержание образовательной области «Физическое развитие»23
II.2	Взаимодействие с детьми по реализации ОО «Физическое развитие».....34
II.3	Взаимодействие с родителями по реализации ОО «Физическое развитие».....36
II.4	Взаимодействие с педагогами по реализации ОО «Физическое развитие».....37
II.5	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....38

II.6	Способы и направления поддержки детской инициативы.....	43
III.	Организационный раздел	
III.1	Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка ОО «Физическое развитие».....	43
III.2	Организация развивающей предметно - пространственной среды.....	44
III.3	Материально – техническое обеспечение программы.....	46
III.4	Планирование образовательной деятельности.....	48
III.5	Режим дня и распорядок.....	48
III.6	Организация культурно – досуговой деятельности.....	48
	Перечень литературных источников.....	51

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению «Физическая развитие » муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида №34 «Мишутка» города Новошахтинска (далее – Программа) спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона. Данная Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса по направлению «Физическая культура» во всех возрастных группах.

Программа разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 34 «Мишутка» города Новошахтинска (далее ДОУ). Кроме того, учтены концептуальные положения используемой примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 год.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь

двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей от 3 лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения:

1 год – младшая группа (от 3 до 4 лет);

2 год – средняя группа (от 4 до 5 лет);

3 год – старшая группа (от 5 до 6 лет)

4 год – подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

1.1. Цель и задачи программы

Цели программы:

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами.
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта.
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- **Задачи:**
 1. Охрана и укрепление здоровья детей.
 2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
 3. Создание условий для реализации двигательной активности.
 4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
 4. Обеспечение физического и психического благополучия.

1.2. Принципы и подходы в организации

образовательного процесса

«Физическое развитие»

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Основными из этих принципов являются: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность

наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, плановость, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер

вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе - тренирующих

воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе - тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В ДОУ используются разнообразные способы обучения:

-фронтальный направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

-групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

-индивидуальный позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно - образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей.

Возрастные особенности, индивидуальные особенности, состав групп, сведения о семьях воспитанников.

В ДОУ функционирует 4 группы.

Наполняемость групп

Наименование группы	Возрастная категория	Направленность групп	Количество детей
Младшая группа №1	От 3 до 4 лет	Общеразвивающая	20
№2 Младшая группа	От 4 до 5 лет	Общеразвивающая	24
Средняя группа №3	От 5 до 6 лет	Общеразвивающая	28
Подготовительная к школе группа №4	От 6 до 7 лет	Общеразвивающая	30
			Всего 4 группы–детей

ДОУ посещает семей, 90 % семей живут в микрорайоне расположения ДОУ.

Контингент родителей, их возможности и готовность участвовать в образовательном процессе

Критерии					
	№1	№2	№3	№4	Всего
1. Неполные семьи	2	4	1	10	
2. Многодетные	3	3	4	2	
3. Семьи с детьми инвалидами	-	1	-	-	
4. Дети-сироты	-	1	-	-	
5. Дети, оставшиеся без попечения родителей	-	-	-	-	
6. Родители, старше 50 лет	-	-	3	1	
7. Родители-инвалиды	-	-	1	2	
8. Семьи социального риска	-	-	1	-	
9. Семьи, имеющие статус беженцев	-	-	-	-	
10. Семьи, в которых работает 1 родитель	12	7	9	13	
11. Семьи, в которых не работают оба родителя	1	2	-	-	
12. Малообеспеченные семьи (стоят на учете в соц.защите)	-	4	-	-	
13. Родители, имеющие высшее образование	6	8	14	19	
14. Родители, имеющие среднее профессиональное образование	19	18	17	21	
15. Родители, имеющие среднее образование	13	13	10	13	
16. Всего мальчиков в группе	9	11	13	15	
17. Всего девочек в группе	11	13	15	15	

Взаимодействие ДОУ с семьей является одним из важнейших направлений в организации целостного педагогического процесса. Одним из структурных компонентов родительской компетентности является

социокультурная ориентация родителей, поэтому социальный статус семей воспитанников имеет большое значение.

Социальный анализ семей воспитанников показал, что дети в основном воспитываются в полных семьях (88%), родители с высшим образованием составляет 64%, средним профессиональным – 27%, средним – 9%. Высокий уровень социального статуса родителей позволяет, в рамках сотрудничества, вовлекать родителей в образовательный процесс, повысить уровень участия в мероприятиях ДОУ.

Возрастные особенности детей подробно сформулированы в примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 1. Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, с. 242-244.

2. Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, с. 244-246.
3. Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, с. 246-248.
4. Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, с. 248-250.

1.4. Целевые ориентиры

Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС ДО представлены в основной образовательной программе дошкольного образования детского сада общеразвивающего вида № 34 « Мишутка» города Новошахтинска.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

- 1.Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме.
- 2.Имеет представление о полезной и вредной пище.

3. Имеет представление о здоровом образе жизни.
4. Ходит и бегаёт свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног. Действует совместно, участвует в построении в колонну по одному, шеренгу, круг, находит своё место при построениях.
5. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
6. Энергично отталкивает мяч при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно. Обхватывает перекладину во время лазанья.
7. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
8. Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх. Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
9. Ползает на четвереньках, лазит по гимнастической стенке.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

- 9.Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.
- 10.Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- 11.Выполняет действия по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- 1.Соблюдает принципы рационального питания.
- 2.Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

3.Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Выполняет активные движения кисти руки при броске.

4.Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

5.Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.

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

7.Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.

8.Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

19.Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

20.Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

21.Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям.

1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

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

Педагогическая диагностика проводится в виде тестов, поэтапно в течении 8 - 10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие. Скоростно-силовые и силовые тесты проводятся в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день.

Результаты тестирования фиксируются в протоколах и индивидуальных картах здоровья, на педагогическом совете ДОО предоставляются в форме диаграмм.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Проведение педагогической диагностики обеспечивает возможность оценки индивидуального развития детей, с помощью использования карт развития, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Во всех возрастных группах в начале и конце года отводится время для педагогической диагностики: две недели в сентябре, одна неделя в мае (согласно календарному учебному графику). Карты развития разработаны в соответствии с пособием «Мониторинг достижения детьми планируемых результатов»: пособие для педагогов / Н.О. Березина, И.А. Бурлакова, Е.Е. Клопотова. – М.: Просвещение, 2011г.

Ежедневно ведется учет переболевших детей для проведения физкультурных занятий во всех возрастных группах.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А., 2000

Обследование уровня развития физических качеств

Тест для определения скоростных качеств

1. Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. Прыжок в длину с места
2. Бросок мешочка весом 150г правой, левой рукой (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

1. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
2. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).
3. Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).
4. Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тест для определения силы и силовой выносливости

1. Бег на 90 м, 120 м, 150 м со старта (тест для определения силовой выносливости)
2. Подъем туловища из положения, лежа на спине

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал. дев.		8,5-8,1 8,5-8,2	8,0-6,5 8,1-6,5	7,2-6,0 7,2-6,1
4	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	82-90 79-87	85-130 85-125	100-150 90- 140	130-155 125-150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из - за головы, стоя (см)	мал. дев.	120-160 110-150	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал. дев.	10-12 7-10	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
7	Отбивание мяча от пола (колво)	мал. дев.	До 5 раз	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал. дев.	6-10 5-10	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28

Подводя итоги диагностики, важно не просто установить уровень сформированных психофизических качеств (высокий, средний, низкий), но выявить темп прироста психофизических качеств у каждого ребенка, который можно определить по формуле Усакова В.

$W = 100(V_2 - V_1) \cdot \frac{1}{2} (V_1 + V_2)$, где

- W — прирост показателей (%)
- V1- исходный уровень
- V2- конечный уровень

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Неудовлетворительно	- до 8% - прирост за счет естественного роста
Удовлетворительно	-8-10% -прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности

Хорошо	-10-15% -прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Отлично	-свыше 15% -за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Оформление результатов проведенной педагогической диагностики

№	Фамилия, имя ребенка	Дата рожден ия	Быстро та	Сила ног прыжки в длину с места	Вынос ливость	Сила рук метание		Коорди нация	Ловко сть.	Гиб кость	Уровень физичес ой подготов детей.	Темп приро ста физич еских качест в
						Прав,	Лев.					
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Диагностическая карта

№	Фамилия, имя ребенка	Уровень двигатель ной активност и	Группа здоровья (отклонения)	Планирование индивидуальной работы
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

Индивидуальная карта здоровья

Год обследования	2017 -2018		2017 -2018		2017 -2018	
Возраст	4-5		5-6		6-7	
Вес						
Рост						
Выносливость бег 90м,120м,150м	на начало года	на конец года	на начало года	на конец года	на начало года	на конец года
Быстрота бег (30м)			на начало года			
Динамометрия	на начало года	на конец года		на конец года	на начало года	на конец года
Правая кисть						
Левая кисть						
Сила рук-метание (см)	на начало года	на конец года	на начало года	на конец года	на начало года	на конец года
Правая рука						
Левая рука						
Сила ног прыжки в длину с места (см)						
Гибкость	на начало года	на конец года	на начало года	на конец года	на начало года	на конец года
Равновесие						
Координация						

<i>Ловкость</i>						
<i>Уровень физического развития</i>						

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть)

Содержание образовательной области «Физическое развитие» представлены:

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, с., 123-124.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, с. 124-125.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, с. 126-127. **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, 127-128.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развитие движений с 3 до 4 лет.

Содержание образовательной области направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни». Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развивать умение детей 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 представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренний 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 детей.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, лыжах.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Катание, бросание, ловля, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
Ползание лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры

С ходьбой и бегом	«Догони мяч!» «По тропинке» «Через ручеек» «Кто тише?» «Перешагни через палку» «Догоните меня!» «Воробышки и автомобиль» «Солнышко и дождик» «Птички летают» «Принеси предмет»
С ползанием	«Доползи до погремушки» «Проползти в воротца» «Не переползай линию!» «Обезьянки»
С бросанием и ловлей мяча	«Мяч в кругу» «Прокати мяч» «Лови мяч» «Попади в воротца» «Целься точнее!».
С подпрыгиванием	«Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
На ориентировку в пространстве	«Где звенит?» «Найди флажок»

Движение под музыку и пение	«Поезд», «Зайка», «Флажок».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении 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.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить 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.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Подвижные игры

С бегом	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку» «Бездомный заяц», «Ловишка».
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей	«Подбрось - поймай», «Сбей булаву» «Мяч через сетку»
На ориентировку в пространстве, на внимание	. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору» и др.

Задачи:

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и

конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Спортивные игры

Городки	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры

С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Затейники», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Бездомный заяц».
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др

Задачи:

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их;

содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.
3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
4. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаляющих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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.

Спортивные игры

Городки	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур.
Элементы баскетбола	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Подвижные игры

С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»
С метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
С ползанием и лазаньем	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»
Народные игры	«Гори, гори ясно», лапта

Задачи:

1. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Развивать выразительность двигательных действий.
3. Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослых формах двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т.д.)
4. Повышать тренированность организма.

2.2. Взаимодействие с детьми по реализации ОО «Физическое развитие»

Взаимодействие с детьми по реализации ОО «Физическое развитие», проявляется с помощью организации непосредственно образовательной деятельности в форме партнерской деятельности взрослого с детьми. Проявление партнерской позиции взрослых на разных этапах НОД представлены в образовательной программе дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида детский сад №34 «Мишутка» города Новошахтинска.

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

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей
Образовательная деятельность (ОД)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Методы и формы развития двигательных навыков детей			
Физкультурные	Комплексы	Создание условий	Создание

Занятия -развлечения; - сюжетно-игровые, -тематические, -классические, -тренирующие, -на улице, Общеразвивающие упражнения: -с предметами, -без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам после сна, Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня; Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры	для самостоятельной двигательной деятельности в группе. Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Сюжетно-ролевые игры	соответствующей предметно-пространственной, развивающей среды. Проектная деятельность. Совместные праздники, развлечения в ДОУ. Творческая деятельность. Беседа. Совместные игры Занятия в спортивных секциях. Чтение художественных произведений.
--	---	---	---

Интеграция образовательных областей

- 1. «Речевое развитие»:** развитие всех компонентов устной речи; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок; проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
- 2. «Познавательное развитие»:** расширение кругозора детей, активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни.

3. «Социально-коммуникативное развитие»: создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивного инвентаря; участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
4. «Художественно-эстетическое развитие»: ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение, проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение, развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера; привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещений, использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажков, картинок, мишени для метания), рисование мелом.

2.3. Взаимодействие с родителями по реализации ОО «Физическое развитие»

Взаимодействие с семьями воспитанников осуществляется в соответствии с образовательной программой дошкольного образования детского сада общеразвивающего вида №34 «Мишутка» города Новошахтинска.

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

Месяц	Формы работы	Цели	Возраст
Сентябрь	«Физическое развитие детей в ДОУ» (консультация)	Раскрыть перед родителями важные стороны физического развития. Формировать чувства ответственности за укрепление	Старший дошкольный возраст (дети от 5 до 7)

		здоровья своего ребёнка.	лет)
Октябрь	«Игра в жизни ребёнка» (консультация)	Помочь родителям осознать важность игровой деятельности ребёнка.	Младший – средний возраст (дети от 3 до 5 лет)
Ноябрь	«Способности вашего ребенка, как их развить» (индивидуальные беседы)	Заинтересовать, увлечь родителей творческим процессом развития гармоничного становления личности ребёнка.	Все возраста

2.4. Взаимодействие с педагогами по реализации ОО «Физическое развитие»

Месяц	Формы работы	Цели	Возраст
Сентябрь	«Организация совместной оздоровительной деятельности детей» (памятка)	Напомнить педагогами принципы организации совместной оздоровительной деятельности с детьми на каждой возрастной ступени дошкольного детства.	Все воспитатели
Октябрь	«Игра в жизни ребенка» (консультация)	Оказание помощи воспитателям в применении подвижных игр в совместной деятельности с детьми.	Младший – средний
Ноябрь	«Гимнастика пробуждения после дневного сна» (консультация)	Укрепление, обогащение связей и отношений педагогов с детьми.	Старший дошкольный
Декабрь	«Как научить ребенка кататься на санках» (консультация)	Знакомить педагогов с играми и правилами катания на санках	Все воспитатели
Январь	«Новые виды и формы развлечений для малышей» (консультация)	Знакомство педагогов с новыми видами и формами развлечений для детей. Поддержание заинтересованности, инициативности педагогов в проведении досугов и развлечений.	Младший – средний
Февраль	«Организация образовательной деятельности области «Физическое развитие» в режимных моментах» (памятка).	Повышение компетентности воспитателей в области физическое развитие.	Все воспитатели

Март	«Игровой самомассаж»	Знакомство воспитателей с игровым самомассажем. Оказание помощи в создании картотеки с игровым самомассажем по каждой возрастной группе..	Младший – средний
Май	«Организация физкультурно–оздоровительной работы в летний период» (консультация).	Повышение компетентности педагогов в области физическое развитие в летний оздоровительный период.	Старший – подготовительный

2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Организационные особенности.

Эффективность образовательного процесса обусловлена активностью обеих сторон взаимодействия (педагога и ребенка), с вовлечением в образовательный процесс родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Основной акцент взаимодействия направлен на реализацию технологии сотрудничества (педагог – ребенок – родитель) и создание РППС в группах ДОУ для организации различных видов детской деятельности.

«Конкретное содержание образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и может реализовываться в различных видах деятельности» (п.2.7 ФГОС ДО).

Виды деятельности:

- 1.Игровая (включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры).
- 2.Коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками).
- 3.Познавательная-исследовательская (исследование объектов окружающего мира и экспериментирование с ними).
- 4.Восприятие художественной литературы и фольклора.
- 5.Самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице).
- 6.Конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал.
- 7.Изобразительная (рисование, лепка, аппликация).
- 8.Музыкальная (восприятие смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах).
- 9.Двигательная (овладение основными движениями).

Существуют различные варианты классификации видов детской деятельности, в данной программе за основу взята классификация видов детской деятельности доктора педагогических наук, профессора - Дыбиной О.В.

Особенности образовательной деятельности

Деятельность	Виды образовательной деятельности	Формы, методы, средства организации видов деятельности
1.Игровая деятельность – форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы осуществления и характеризующаяся принятием ребенком условной (в отличие от его реальной жизненной) позиции.	Творческие игры: - режиссерские (на основе готового содержания, предложенного взрослым; по мотивам литературных произведений; с сюжетами, самостоятельно придуманными детьми); - сюжетно-ролевые; -игры-драматизации; -театрализованные ; - игры со строительным материалом (со специально созданным материалом: напольным и настольным	Режимные моменты Прогулка НОД РППС (центр игры, центр театра, центр конструирования) Проект

	строительным материалом, строительными наборами, конструкторами и т.п.; с природным материалом; с бросовым материалом); -игры-фантазирование; -импровизационные игры-этюды. Игры с правилами: -дидактические (по содержанию: математические, речевые, экологические; по дидактическому материалу: игры с предметами, настольно - печатные, словесные – игры-поручения, игры беседы, игры путешествия, игр предположения, игры загадки); -подвижные (по степени подвижности: малой, средней и большой подвижности; по преобладающим движениям: игры с прыжками, с бегом, лазаньем и т.п.; по предметам: игры с мячом, с обручем, скакалкой и т.п.); - развивающие; - музыкальные; -компьютерные.	
--	---	--

2.Познавательная исследовательская деятельность – форма активности ребенка, направленная на познание свойств и связей объектов и явлений, освоение способов познания, способствующая формированию целостной картины мира.	Экспериментирование, исследование; моделирование: - замещение; - составление моделей; - деятельность с использованием моделей; - по характеру моделей (предметное, знаковое, мысленное).	Прогулка НОД РППС (центр природы, центр экспериментирования) Проект
3.Коммуникативная деятельность – форма активности ребенка, направленная на взаимодействие с другим человеком как	Формы общения со взрослым: - ситуативно-деловая; - внеситуативно-	НОД Режимные моменты Игра
субъектом, потенциальным партнером по общению, предполагающая согласование и объединение усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата.	познавательная; - внеситуативно – личностная. Формы общения со сверстником: - эмоционально - практическая; - внеситуативно – деловая; - ситуативно-деловая. Конструктивное общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками, устная речь как основное средство общения.	

4.Двигательная деятельность – форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции.	Гимнастика: -основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье, равновесие); -строевые упражнения; -танцевальные упражнения; - с элементами спортивных игр (летние и зимние виды спорта). Игры: -подвижные; -с элементами спорта.	Утренняя гимнастика НОД Прогулка Спортивные развлечения, соревнования РППС (центр физического развития)
5.Самообслуживание и элементы бытового труда – это форма активности ребенка, требующая приложения усилий для удовлетворения физиологических и моральных потребностей и приносящая конкретный результат, который может увидеть/потрогать/почувствовать.	Самообслуживание; хозяйственно-бытовой труд; труд в природе; ручной труд.	Дежурство РППС (центр природы, центр игры) Прогулка Режимные моменты
6.Изобразительная деятельность – форма активности ребенка, в результате которой создается материальный или идеальный продукт.	Рисование, лепка, аппликация.	НОД Выставки, конкурсы детских рисунков. Режимные моменты РППС (центр художественно - эстетического развития)
7.Конструирование из различных материалов – форма активности ребенка, которая развивает у него пространственное мышление,	Конструирование: - из строительных материалов; - из коробок, катушек и	НОД В режимных моментах РППС (центр конструирования)
формирует способность предвидеть будущий результат, дает возможность для развития творчества, обогащает речь.	другого бросового материала; - из природного материала. Художественный труд: - аппликация; - конструирование из бумаги.	

8.Музыкальная деятельность – это форма активности ребенка, дающая ему возможность выбирать наиболее близкие и успешные в реализации позиции: слушателя, исполнителя, сочинителя.	Восприятие музыки. Исполнительство (вокальное, инструментальное): - пение; - музыкально-ритмические движения; - игра на детских музыкальных инструментах. Творчество (вокальное, инструментальное): - пение; - музыкально-ритмические движения; - музыкально-игровая деятельность; - игра на музыкальных инструментах.	НОД В режимных моментах Утренники, праздники, развлечения РППС (центр музыки)
9.Восприятие художественной литературы и фольклора – форма активности ребенка, предполагающая не пассивное созерцание, а деятельность, которая воплощается во внутреннем содействии, сопереживании героям, в воображаемом перенесении на себя событий, в «мысленном действии», в результате чего возникает эффект личного присутствия, личного участия в событиях.	Чтение (слушание); обсуждение (рассуждение); рассказывание (пересказывание), декламация; разучивание; ситуативный разговор.	НОД В режимных моментах Театрализация РППС (центр книги)

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка ОО «Физическое развитие».

Психолого – педагогические условия осуществляется в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида №34 «Мишутка» города Новошахтинска.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Организация РППС осуществляется в соответствии Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида №34 «Мишутка» города Новошахтинска .

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов НОД по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Примерный набор физкультурного оборудования для второй младшей группы			
Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Колво
Для ходьбы, бега и равновесия	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1
	Коврик, дорожки массажные, со следочками		3

Содержание развивающей предметно-пространственной среды ОО «Физическое развитие»

Для прыжков	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	4
Для ползания и лазанья	Обруч на подставке		2

лазанья			
Для общеразвивающих упражнений	Кубики		20
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	5
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	5
Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы			

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Колво
Для ходьбы, бега, равновесия	Дорожка массажная		2
	Шнур длинный	Длина 150-см, диаметр 2 см	1
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	5
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Кольцеброс (набор)		1
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Обруч большой	Диаметр 75 см	2
Для ползания и лазанья	Обруч на подставке		2
Для общеразвивающих упражнений	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	2
	Мяч	Диаметр 10-12 см	5
	Мяч	Диаметр 20 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Кубики		20
	Ленточки разноцветные		15
	Султанчики		10
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной групп			
Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Колво
	Коврик массажный		2
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	4
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 500 г, 1 кг	1
	Обруч большой	Диаметр 75 см	5
Для ползания и лазанья	Обруч на подставке		2
	Лента короткая	Длина 50-60 см	5
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	5
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	5

3.3. Материально-техническое обеспечение программы

3.3.1. Общие сведения о материально-техническом оснащении ДОУ

Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида детский сад № 34 «Мишутка» города Новошахтинска.

3.3.2. Материально-техническое обеспечение ОО «Физическое развитие

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

Оснащение физкультурного зала

Технические средства обучения	Секундомер, рулетка измерительная (5 м), фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.
Оборудование	Спортивные тренажеры: «шведская стенка (высота 2.6 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) – 2 пролета., канат – 1 шт., скамья гимнастическая – 1 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 1 шт., дуга для подлезания – 2 шт., конус для эстафет – 4 шт., корригирующие дорожки – 3 шт.,
Инвентарь	Фитболы – 6 шт., канат – 1 шт., скакалки - 5 шт., дуги - 3 шт., обручи - 10 шт., кегли - 10 шт., кольцеброс – 1 шт., гимнастические палки - 25 шт., кубики пластмассовые – 10 шт., погремушки – 10 шт., мячи большие - 3 шт., средние -3 шт., маленькие - 10 шт., пластмассовые - 30 шт., волейбольный мяч - 1 шт., баскетбольный — 1 шт., свисток – 1 шт.
Нестандартное оборудование	Кольцеброс – 1 шт., цветные ленточки (длина 40см) – 40 шт., султанчики – 40 шт., массажные мячики.
Учебно – методический материал	Картотека подвижных игр по возрастам Картотека утренней гимнастики Картотека дыхательных упражнений

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса

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

3.4. Планирование образовательной деятельности

Осуществляется в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида детский сад №34 «Мишутка» города Новошахтинска.

Учебный план НОД «Физическое развитие» на 2018-2019 учебный год

Образовательная область	Возрастная группа	Основная часть нед./год	Часть, формируемая участниками образовательных отношений нед./год	Всего в неделю/в год
Физическое развитие			-	3/99
			-	3/101
			-	3/100
			-	3/101
			-	3/101
			-	3/101

3.5. Режим дня и распорядок дня

Режим дня осуществляется в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида детский сад № 34 «Мишутка» города Новошахтинска.

3.6. Организация культурно-досуговой деятельности

Примерный перечень развлечений и праздников представлен: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, с. 273-27

Двигательный режим

Форма работы	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность			
	младшая группа	средняя группа	старшая группа	Подготовительная к школе группа
Утренняя гимнастика	ежедневно 5-6мин	ежедневно 6-8 мин	ежедневно 8-10 мин	ежедневно 10-12 мин
Двигательная разминка Физкультминутка Подвижные игры и физические упражнения на улице Оздоровительный бег Индивидуальная работа Прогулки, походы Гимнастика после дневного сна закаливающие процедуры с корректирующими упражнениям	ежедневно во время большого перерыва между занятиями ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий 3-5мин ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами с учетом ДА детей 25-30мин. 15-20мин 20-25мин 25-30мин 30-40- мин ежедневно во время утренней прогулки по 5-7 чел. ежедневно во время вечерней прогулки длительность 10-12 мин 1 раза в 4 месяца 60-120 мин ежедневно после дневного сна, по мере пробуждения детей			
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
Самостоятельная деятельность	ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			

Активный отдых: Физкультурные досуги Физкультурные праздники День здоровья Игры, соревнования между подготовительными группами	1раз в месяц 1раз в год 30мин	1раза в мес. 30мин 2раза в год 60мин 1раз в год	1 раз в месяц 40 мин 2 раза в год 1ч.30 мин 1 раз в год	1раза в месяц 45мин 2раза в год 1ч.30мин 1раз в год 1 раза в год 60мин
--	----------------------------------	---	--	---

Перечень литературных источников

1. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
2. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
3. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
4. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивноигровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
5. Маханева М. Д. С физкультурой дружить - здоровым быть.
6. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
7. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
8. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
13. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.