



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16
структурное подразделение детский сад «Умка»

Принята с пролонгацией:
педагогическим советом
Протокол № 15
от «28» августа 2015 г.

Утверждена
директор МАОУ СОШ № 16

Приказ № 180-д
от «28» августа 2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**освоения детьми дошкольного возраста
основной общеобразовательной программы –
образовательной программы дошкольного образования**

МАОУ СОШ №16 СП детский сад «Умка»

в группах общеразвивающей направленности

образовательная область «Физическое развитие»

Карпинск 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.1.1. Цели и задачи реализации ООП ДО образовательной области «Физическое развитие» с детьми 3-8 лет
- 1.1.2. Принципы и подходы к организации образовательного процесса в образовательной области «Физическое развитие»
- 1.1.3. Значимые для разработки и реализации характеристики, в том числе возрастных особенностей детей
- 1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми ООП ДО

2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-4 лет
- 2.2. Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-5 лет
- 2.3. Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 5-6 лет
- 2.4. Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 6-8 лет
- 2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик. Способы и направления поддержки детской инициативы
- 2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
- 2.7. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения ООП ДО

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Условия реализации программы
- 3.2. Организация непосредственно образовательной деятельности в области «Физическое развитие»
- 3.3. Особенности развивающей предметно-пространственной среды
- 3.4. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение
Приложение.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. 1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре представляет внутренний нормативный документ и является основным для оценки качества образовательного процесса по физическому развитию в детском саду.

Основная идея рабочей программы – это забота о всестороннем развитии подрастающего поколения. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

В предлагаемой программе главным для физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Программа направлена на формирование определенных знаний о значении и приемах выполнения различных игр и физических упражнений, на получение сведений о важности соблюдения правильного режима, о требованиях личной и общественной гигиены, на усвоение правил закаливания.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе с использованием в совместной деятельности физкультурных занятий, спортивных праздников, упражнений на прогулке, подвижных игр.

Программа продуктивная, рассчитанная на возможность проявить активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Рабочая программа предусматривает целостность развития физических качеств и способствует прочному закреплению двигательных навыков детей в возрасте от 3 до 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, достижение воспитанниками готовности к школе.

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от: 07.05.13, 07.06.13, 02.07.13, 23.07.13, 25.11.13;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155) (далее ФГОС ДО);
- Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) Департамент общего образования 28 февраля 2014 год № 08-249 Комментарии к ФГОС дошкольного образования;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 15 января 2014 г. № 14 «Об утверждении показателей мониторинга системы образования»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПИН» 2.4.3049-13).

Рабочая программа спроектирована с учетом ФГОС ДО, основной общеобразовательной программой - образовательной программой дошкольного образования МАОУ СОШ № 16, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты,

содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования в области «Физическое развитие».

Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию дошкольников является компилятивной и составленной на методологической основе:

- Примерной образовательной программы дошкольного образования «Успех» / Н.О. Березина, И.А. Бурлакова, Е.Н. Герасимова и др. – М.: Просвещение, 2011.

А также с использованием парциальных программ:

Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова, М.: Просвещение, 2007.

1.1.1. Цель рабочей программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Основные задачи инвариантной части рабочей программы:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

В связи с этим программа каждой возрастной группы содержит несколько направлений обучения и развития: упражнения в беге, ходьбе, прыжках, бросании, ловле, катании, лазании, подлезании, равновесии и общеразвивающих упражнениях.

1.1.2. Принципы и подходы к организации образовательного процесса

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

(* Принципы и подходы к организации образовательного процесса вариативной части:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложить усилия для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в ДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.1.3. Возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников, обучающихся по программе

3 года

Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого.

Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)

4 года

Стремится осваивать различные виды движения:

– ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5—10 см); змейкой между предметами за ведущим;

– догонять, убежать, бегать со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу; бегать по кругу, по дорожке, обегать предметы;

– прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); на одной ноге (правой и левой) на месте; в длину с места; вверх с места, доставая предмет одной рукой; одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;

– перелезть через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку;

– влезть на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки;

– подлезть на четвереньках под две-три дуги (высотой 50—60 см);

– бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди);

– катать и перебрасывать мяч друг другу; перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку);

– прокатывать мяч между предметами; подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15—20 см) двумя руками;

– бросать вдаль мяч (диаметром 6—8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой;

– попадать мячом (диаметром 6—8—12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м;

– метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м;

– кружиться в обе стороны;

- ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15—20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд;
- ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см);
- стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой;
- кататься на санках с невысокой горки;
- забираться на горку с санками;
- скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого;
- кататься на трёхколесном велосипеде;
- ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками.

5 лет

Ребёнок устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом. Может:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10—15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см;
- перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, в рассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3);
- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд, с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см); спрыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см);
- лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;
- прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м);
- подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд;
- перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м;
- метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 на 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м);

- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд; прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения;
- удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с;
- ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами;
- вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см);
- ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см);
- переступить через скакалку, вращая её вперёд и назад;
- кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить, на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате;
- скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого;
- кататься; ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.

6 лет

Может:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами;
- приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, челночным бегом (10 м 3);
- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд; спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;
- подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 на 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 м);
- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами);
- удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами;
- поднимаясь на носки; ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);

- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку;
- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками;
- катать сверстников на санках, на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате; скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого;
- скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая;
- ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности;
- делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полупёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях;
- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

7—8 лет

Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

1.2. Планируемые результаты реализации программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников:

Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

- сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками;
- укрепление здоровья детей;
- сформированность правильной осанки у каждого ребенка;
- сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности;
- уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-4 лет

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Создание условий для приобретения опыта: освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т. п.); сохранения правильной осанки в различных положениях; правильного освоения (не нанося ущерб организму) спортивного оборудования, инвентаря; аккуратного и бережливого обращения с ним; ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; сохранения равновесия

при выполнении разнообразных движений; проявления координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости; крупной и мелкой моторики обеих рук.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений: о некоторых видах спорта, посильных и привлекательных для детей данного возраста.

Создание условий для приобретения опыта:

- катания на санках, трёхколесном велосипеде, ходьбе на лыжах;
- участия в подвижных играх сюжетного, бессюжетного, развлекательного характера (игры-забавы). Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта:

- ежедневного выполнения утренней гимнастики; правильного реагирования на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.); выполнения правил простых упражнений, игр; правильного выполнения движений; оценки их красоты и выразительности;
- проявления положительных эмоций от двигательной деятельности; согласования действий со сверстниками, проявления аккуратности в движениях и перемещениях, соблюдения двигательной безопасности.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обеспечение развития первичных представлений:

о некоторых правилах и нормах здорового образа жизни; о процессах умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, полезных для здоровья привычках и основных действиях, сопровождающих их.

Создание условий для приобретения опыта: правильного совершения процессов умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарного ухода за внешним видом, пользования носовым платком, туалетом; помощи взрослому в организации процесса питания; правильного приёма пищи без помощи взрослого; одевания и раздевания при участии взрослого.

2.2. Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 4—5 лет

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Создание условий для приобретения опыта: самостоятельного применения двигательных умений и навыков; согласованной ходьбы, бега с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластичности и выразительности, своих двигательных возможностей;

Данная задача более подробно изложена в содержании образовательной области «Социально-коммуникативное развитие», освоения различных вариантов ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техники выполнения движений; сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности; ориентации в пространстве, проявления координации, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, сохранения равновесия, тренировки крупной и мелкой моторики рук и т. п. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений: о спортивных играх, их разнообразии и пользе.

Создание условий для приобретения опыта: самостоятельного катания на двухколёсном велосипеде, ходьбы на лыжах; участия в подвижных играх разного характера, инициирования указанных игр; самостоятельного использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта: самостоятельного, активного, инициативного и произвольного осуществления двигательной деятельности в её различных формах; сотрудничества и помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх; соблюдения правил игр, упражнений.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обеспечение развития первичных представлений: об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, о двигательном режиме, закаливании; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы; о полезных для здоровья привычках.

Создание условий для приобретения опыта: самостоятельной организации ЗОЖ; самостоятельного и правильного совершения процессов умывания, мытья рук, помощи в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям; самостоятельного ухода за своим внешним видом; помощи взрослому в организации процесса питания, адекватного отклика на его просьбы; самостоятельного приёма пищи, соблюдения культуры поведения за столом; самостоятельного одевания и раздевания, помощи сверстникам или младшим детям в указанных процессах; элементарного самостоятельного ухода за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками; проявления положительных эмоций от постепенно формирующихся полезных для здоровья привычек.

2.3. Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 5—6 лет

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Создание условий для приобретения опыта: совершенствования основных движений, двигательных умений и навыков (по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия), а также физических качеств во всех видах двигательной активности; сохранения правильной осанки в процессе осуществления двигательной деятельности и жизнедеятельности; красивого, грациозного и ритмичного выполнения упражнений, сочетания движения с музыкой, демонстрации культуры освоения основных движений.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Обеспечение развития первичных представлений: о некоторых видах спорта, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах.

Создание условий для приобретения опыта: совершенствования катания на санках, велосипеде и самокате, ходьбы на лыжах; участия в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола и др.); самостоятельного, инициативного, творческого участия в подвижных играх; организации подвижных игр, игр-соревнований, игр-эстафет, соблюдения их правил.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта: осознанного выполнения движений; свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования; инициативного, активного, самостоятельного, произвольного осуществления всех видов и

форм двигательной деятельности; сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности с другими детьми, помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, выражения поддержки достижений сверстников, сопереживания за общую победу в соревнованиях и эстафетах.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обеспечение развития первичных представлений: об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, о полезных для здоровья привычках, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.

Создание условий для приобретения опыта: проявлений субъектности в организации здорового образа жизни; самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого); вымыть уши, причесать волосы и т. д. (без напоминания взрослого)); выполнения бодрящей дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз (при участии взрослого); разрешения проблемных игровых ситуаций, связанных с охраной здоровья, ЗОЖ; предупреждения и избегания опасных для здоровья ситуаций; обращения за помощью взрослого в случае их возникновения, привлечения внимания взрослых в случае необходимости; выполнения инструкций взрослого в опасных для здоровья обстоятельствах.

2.4. Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей 6—8 лет

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Создание условий для приобретения опыта: совершенствования культуры движений, правильной техники их выполнения, в том числе соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве.

Переход двигательных умений в навыки.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений: о спортивных играх и упражнениях, существующих спортивных секциях и группах; о спортивных достижениях России и малой родины, о победах на олимпиадах и др.

Создание условий для приобретения опыта: участия в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др.); освоения и самостоятельного участия в разнообразных подвижных играх с правилами, организации игр-соревнований, комбинирования подвижных игр, придумывания новых.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта: развития инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах, двигательного творчества; поддержания социально-нравственных проявлений детей в двигательной деятельности; активного развития их средствами данной деятельности.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обеспечение развития первичных представлений: о том, что такое здоровье, о его ценности в жизни человека, о том, как поддержать, укрепить и сохранить его в условиях ЗОЖ, о необходимости вести ЗОЖ; о правилах здоровья, о режиме дня, о питании, сне, прогулке, культурно-гигиенических умениях и навыках, навыках самообслуживания, занятиях физкультурой, профилактике болезней; о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении болеющего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Создание условий для приобретения опыта: самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т. д.); культурного приёма пищи; самостоятельного выполнения бодрящей (после сна) дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; выбора стратегии поведения и действия в соответствии с ней с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.

Примерные виды интеграции области «Физическая культура»

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
<p>«Социализация» (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).</p> <p>«Труд» (накопление двигательного опыта, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой).</p> <p>«Коммуникация» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение).</p> <p>«Познание» (в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком 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.).</p> <p>«Музыка» (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей)</p>	<p>«Чтение художественной литературы», «Музыка», «Художественное творчество» (использование художественных произведений, музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики)</p>

Перечень основных видов организованной образовательной деятельности

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
<ul style="list-style-type: none"> Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное НОД Спортивные и физкультурные досуги. 	<ul style="list-style-type: none"> Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное НОД Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания 	<ul style="list-style-type: none"> Во всех видах самостоятельной деятельности детей Двигательная активность в течение дня Игра Утренняя гимнастика Самостоятельные спортивные игры и упражнения

3-4 года

№	Месяц	Недели	Содержание работы
1	Сентябрь	1-2	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.
2		3	Перешагивания через барьеры. Прыжки через барьеры. П/и «Удочка», «Скок, скок». Мп/и «Совушка»
3		4	Бег 30 м. П/и «День-ночь», «Хитрая лиса». Мп/и «Небо, земля»
4	Октябрь	1	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Гуси-лебеди». Строевые упражнения.
5		2	Бег в лёгком темпе, подскоки, бег приставным шагом правым (левым) боком. П/и «Космонавты», «Стая». Мп/и «Съедобно, несъедобно»
6		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Мп/и «Угадай, чей голосок»
7		4	Переменный бег: 20м – бег, 20м – ходьба. П/и «Перемена мест». Упражнения на равновесие «Ласточка», «Цапля»
8	Ноябрь	1	ОРУ с гимнастическими палками. П/и «Поймай мяч», «Собачка». Пальчиковая гимнастика «Замок», «Сидит белка на крыльчке»
9		2	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Метатели и бегуны». Комплекс корригирующей гимнастики

10		3	Прыжки в высоту, через натянутую веревку. П/и «Прыгуны и пятнашки». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
11		4	Бег на выносливость 3'. Перешагивания через барьеры. Прыжки в высоту через барьеры. П/и «Удочка». Мп/и «Не будь последним, становись!»
12	Декабрь	1	Ходьба по гимнастической скамье. П/и «Убегай от водящего», «Дождик и солнце». Мп/и «Овощи и фрукты»
13		2	Метание мешочка в цель. П/и «Метко в цель», «Боулинг». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
14		3	Челночный бег с эстафетной палочкой (3*10м). Эстафеты. Мп/и «Запрещенное движение». Упражнения на равновесие
15		4	Подлезание под дугой правым (левым) боком. Легкий бег, бег «змейкой», бег «ножницы» ногами. П/и «У медведя во бору». Мп/и «Буря»
16	Январь	1	Прыжки через скакалку. П/и «Хитрая лиса», «Два Мороза». Упражнения для пресса. Мп/и «Совушка»
17		2	Забрасывание кольца на кольцоброс. П/и «Цепи», «Крокодилушка». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
18		3	Ходьба по гимнастической скамье. П/и «Бабка-Ёжка». Упражнения «Березка», «Кошка», «Вертикальные ножницы». Растяжка.
19		4	Ползание: с опорой на коленях; на животе. П/и «Лохматый пёс», «Сорви ленточку». Мп/и «Плетень»
20	Февраль	1	Прыжок в длину с места. П/и «Челнок», «Кто дальше прыгнет». Мп/и «Шаг за шагом». Упражнения на равновесие.
21		2	Бросок и ловля мяча двумя руками в парах. П/и «Салки с мячом». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
22		3	Лазанье по гимнастической лестнице. П/и «Два Мороза», «Крокодилушка». Мп/и «Угадай, чей голосок»
23		4	Метание мешочка в цель. П/и «Метко в цель», «Боулинг». Мп/и «Город-деревня»
24	Март	1	Приседания, силовые упражнения в парах. П/и «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса». Мп/и «Совушка»
25		2	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. П/и «Два Мороза», «Зайка вышел на лужок». Мп/и «Свисток»
26		3	Челночный бег 3*5. Эстафеты. Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
27		4	Метание мешочка в цель. П/и «Метко в цель», «Боулинг». Мп/и «Не опусти руки»
28	Апрель	1	Прыжки в длину с места. П/и «Челнок», «Кто дальше прыгнет». Упражнения на равновесие.
29		2	Прыжки в высоту. П/и «Удочка», «Переправа». Мп/и «Запрещенное движение»
30		3	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
31		4	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Стая. Мп/и «Плетень»
32	Май	1	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. Мп/и «Небо, вода».

			Упражнения на равновесие.
33		2	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит». Мп/и «Морская фигура»
34		3-4	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.

5-6 лет

№	Месяц	Недели	Содержание работы
1	Сентябрь	1-2	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.
2		3	Перешагивание барьеров. Прыжки через барьеры. П/и «Удочка», «Прыгуны и пятнашки». Езда на велосипедах, самокатах.
3		4	Бег 30 м. П/и «День-ночь», «Мы весёлые ребята». Строевые упражнения
4	Октябрь	1	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Метатели и бегуны». Строевые упражнения
5		2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Упражнение на равновесие. Строевые упражнения.
6		3	Переменный бег: 20м – бег, 20м – ходьба. Ходьба по гимнастической скамье. Мп/и «Не опусти руки»
7		4	Прыжки в длину с места. П/и «Челнок», «Кто дальше прыгнет». Мп/и «Свисток»
8	Ноябрь	1	Бег 30 м. Прыжки в высоту. Мп/и «Плетень»
9		2	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Метатели и бегуны». Строевые упражнения
10		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Упражнение на равновесие. Мп/и «Небо, земля, вода»
11		4	Бег на выносливость 3'. Метание мешочка в цель. П/и «Точно в цель». Мп/и «Буря»
12	Декабрь	1	П/и «Два Мороза». Силовые упражнения в парах. Растяжка в парах.
13		2	Бросок мяча и ловля двумя руками в парах. П/и «Салки с мячом», «Выбивной». Строевые упражнения
14		3	Прыжок в длину с места. П/и «Челнок». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
15		4	Челночный бег 3*5м. Эстафеты. Мп/и «Не опусти руки»
16	Январь	1	Вис на прямых руках, спиной к гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Сорви ленточку». Мп/и «Ребята»
17		2	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. П/и «Салки с мячом», «Выбивной». Мп/и «Овощи, фрукты»
18		3	Метание мешочка в цель. П/и «Сбей мишень», «Точно в цель». Мп/и «Рассчитайся, но не сбейся»
19		4	Челночный бег с эстафетной палочкой 3*5м. Эстафеты. Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
20	Февраль	1	Силовой комплекс «Муравейник». П/и «Два Мороза», «Бабка-Ёжка». Упражнения на равновесие. Мп/и «Морская

			фигура»
21		2	П/и «Лохматый пёс». Упражнения для пресса и мышц спины в парах. Растяжка.
22		3	Бросок мяча снизу вперед двумя руками и ловля в парах. П/и «Выбивной», «Салки с мячом». Мп/и «Буря»
23		4	Бросок мяча от груди вперед двумя руками и ловля в парах. П/и «Пионербол». Строевые упражнения
34	Март	1	Метание мешочка в цель. П/и «Точно в цель», «Выбивной». Упражнения на равновесие. Мп/и «Ребята»
25		2	Бросок мяча вверх и ловля двумя руками. П/и «Пионербол». Мп/и «Совушка»
26		3	Эстафеты. П/и «Лохматый пёс». Мп/и «Кто летает»
27		4	Перешагивание через барьеры. Прыжки в высоту. П/и «Удочка», «День ночь». Мп/и «Свисток»
28	Апрель	1	Прыжки в длину с места. П/и «Кто дальше прыгнет», «Кто сделает меньше прыжков. Строевые упражнения.
29		2	Бег 30 м. П/и «Бабка-Ёжка», «Лохматый пёс». Мп/и «Совушка»
30		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Упражнения на равновесие. Мп/и «Берег, море»
31		4	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Стая». Мп/и «Угадай чей голосок»
32	Май	1	Переменный бег: 20м – бег, 20м – ходьба. П/и «Перемена мест». Упражнения на равновесие «Ласточка», «Цапля». Езда на велосипедах, самокатах.
33		2	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Высокое место». Езда на велосипедах, самокатах.
34		3-4	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.

6-7 лет

№	Месяц	Недели	Содержание работы
1	Сентябрь	1-2	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.
2		3	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Стая», «Мы весёлые ребята. Езда на велосипедах, самокатах.
3		4	Бег 30 м. Ходьба по гимнастической скамейке. П/и «Лохматый пёс». Езда на велосипедах, самокатах.
4	Октябрь	1	Прыжок в длину с места. П/и «Челнок», «Кто дальше прыгнет». Мп/и «Рассчитайся, но не сбейся»
5		2	ОРУ с гимнастическими палками. Бег 30м. П/и «Космонавты». С/и «Городки». Мп/и «Угадай, чей голосок»
6		3	Переменный бег: 20м – бег, 20м – ходьба. П/и «Догони свою пару», «Мышеловка». Строевые упражнения
7		4	Бег на выносливость 3-4'. П/и «Пустое место». Элементы б/б. Упражнения на равновесие. Строевые упражнения
8	Ноябрь	1	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на

			спортивной площадке. П/и «Стая». Элементы б/б. Мп/и «Плетень»
9		2	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Метатели и бегуны». Строевые упражнения
10		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Упражнения на равновесие. Мп/и «Угадай, чей голосок»
11		4	Перешагивания и прыжки через барьеры. Прыжки в высоту через натянутую веревочку. П/и «Челнок». Строевые упражнения
12	Декабрь	1	Бег на выносливость 3-4'. Растяжка. П/и «Фигуры», «Догони свою пару». Мп/и «Овощи, фрукты»
13		2	Ходьба по гимнастической скамейке. Силовые упражнения. Упражнения на равновесие. П/и «Фигуры». Мп/и «Совушка»
14		3	Метание мешочка в цель. П/и «Сбей мишень», «Боулинг». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
15		4	Бросок мяча от груди (от головы) двумя руками и ловля, в парах. П/и «Пионербол». Упражнения «Бабочка», «Карандаши», «Крокодил».
16	Январь	1	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с гимнастическими палками. П/и «Лохматый пёс». Мп/и «Берег, море»
17		2	Подбрасывание мяча вверх двумя руками. Бросок мяча в пол двумя руками и ловля. П/и «Пионербол». Строевые упражнения.
18		3	Челночный бег с эстафетной палочкой 3*5 . Эстафеты. П/и «Не путай сигналы». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
19		4	Перешагивания через барьеры. Прыжок в высоту через натянутую веревочку. П/и «Удочка». Мп/и «Море, земля, вода»
20	Февраль	1	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжки в длину с места. С/и «Городки». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
21		2	Метание мешочков в цель. П/и «Точно в цель», «Боулинг». Упражнения на равновесие. Мп/и «Кто летает»
22		3	Пролезание под барьерами правым (левым) боком. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплексы корригирующей гимнастики. Строевые упражнения.
23		4	Бросок мяча от груди (от головы) и ловля в парах. П/и «Выбивной». Мп/и «Город, деревня»
34	Март	1	Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения для гибкости в парах «Бабочка», «Карандаши» и др.
25		2	Прыжки в длину с места. П/и «Прыгающие воробушки», «Челнок». Упражнения на равновесие. Мп/и «У кого предмет»
26		3	Бросок мяча от груди двумя руками (одной рукой от плеча) и ловли, в парах. П/и «Пионербол». Строевые упражнения.
27		4	Силовой комплекс «Муравейник». П/и «Лохматый пёс», «Салки с мячом». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами

28	Апрель	1	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. С/и «Городки». Мп/и «Рассчитайся, но не сбейся»
29		2	Бег 30м. Элементы б/б. П/и «День, ночь». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
30		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость.
31		4	Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность. П/и «Кто дальше бросит», «Салки с мячом». Мп/и «Стоп»
32	Май	1	Прыжок в длину с места. П/и «Перемена мест», «Сумма прыжков». Езда на велосипедах, самокатах.
33		2	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. Езда на велосипедах, самокатах.
34		3-4	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.

2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик. Способы и направления поддержки детской инициативы

Современную систему воспитания можно рассматривать как систему социального становления личности. Всё больше в ней отводится активным приёмам и средствам воспитания, таким как игры и соревнования. В игре преодолеваются трудности, даётся выход энергии. Элемент соревнования пробуждает смекалку, нацеливает на творчество. Формируются нормы поведения, развитие социальных способностей и умений.

Поддержка детской инициативы организована с помощью учебно-методический комплекса «Кожаный мяч» и направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Занятия по оздоровительной программе «Кожаный мяч» полностью построены на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях.

Содержание спортивных и подвижных игр предусматривает задачи развития зрительно-двигательных навыков в коррекционных условиях взаимосвязи, речь, мышление.

Содержание сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Обеспечивает:

- всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;
- способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов;
- создает оптимальные условия для реализации творческой активности.

Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение.

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

1) ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

2) участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

3) целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;

4) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

5) обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);

6) ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ.

Для реализации этих задач широко используются:

- **информация в родительских уголках, в папках-передвижках;**

- **консультации;**

- **устные журналы и дискуссии** с участием медиков, инструктора по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;

- **семинары-практикумы;**

- **деловые игры и тренинги** с просмотром записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.;

- **“открытые дни”** для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих и лечебных процедур и т.д.;

- **совместные физкультурные досуги и праздники** и т.д.

Стержнем всей данной работы является **индивидуальная программа (план) оздоровления**, разрабатываемая на каждого ребенка в начале учебного года совместно с родителями на основе глубокой диагностики состояния его здоровья и психомоторного развития, которая включает:

- анамнез заболеваемости за предыдущий период времени;

- осмотр ребенка специалистами и общее обследование (заключение педиатра);

- анализ навыков детей по основным видам движений;

- анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.

Планирование работы по взаимодействию с родителями

Дата	Родительские собрания	Консультации		Беседы		Папки-передвижки
		групповые	индивидуальные	групповые	индивидуальные	(наглядная информация)
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.			Итоги обследования физической подготовленности детей	Подготовка к осеннему кроссу (одежда детей).	Сводная таблица по результатам тестирования детей. Приглашение родителей на спортивный праздник.
Октябрь		Задачи физического воспитания	«Как провести выходной день с пользой».	«Учим детей играть в шашки» (старший дошк. возраст)	«Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни»	«Профилактика ОРЗ в домашних условиях»
Ноябрь			«Значение режима дня для здоровья ребенка».	«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка».		«Играем вместе с ребенком на прогулке».
Декабрь		«Организация активного отдыха детей (лыжи, коньки, санки)		«Физические упражнения в детском саду и дома» (младшая гр.)	«Ваш ребенок на занятиях по физической культуре» (в старшей гр.)	Фотовыставка
Январь			«Какие закалывающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка».		«О детской одежде для зимних прогулок»	«Зимние игры и забавы малышей».
Февраль	Успехи детей по физическому воспитанию. (собрание в младшей гр.)	«Физические упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ» (старш., подготовит. гр.)			Ваш ребенок на занятиях по физкультуре (подготовит. гр.)	Памятки (буклеты) по физическому воспитанию: «О детской одежде» (мл. гр.) «Что делать, если у ребенка плоскостопие» (старш., подготовит.)

Март	Родительские собрания в старшей и подготовит. гр.» Физическое воспитание в семье» (ср.гр.) «Компьютер: «за» и «против» (подготовит. г.)		«Как сформировать у ребенка правильную осанку»	«Физические упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ» (мл. гр.)		Фотовыставка «Вот так мы закаляемся и спортом занимаемся!» «Роль занятий по физкультуре в подготовке детей к школе» (подготовит. гр.)
Апрель		«Влияние психологического климата в семье на здоровье ребенка»	«Какие можно использовать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия»		Рекомендации по приобретению самокатов.	Приглашение на День открытых дверей. Наглядная информация: «Принципы рационального питания».
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы	«Как быть здоровым. Гигиена тела и души» (мл. гр.)	«Развиваем ловкость у детей» (старш., подгот. гр.)		Результаты тестирования детей по физической подготовленности	Памятки (буклеты): «Скоро лето!» «Дыхание, сон и здоровье».
Июнь			«Закаливание детей в летний период - использование естественных природных факторов»		«Летний отдых на даче». Рекомендации родителям	Приглашение на праздник - День защиты детей. Памятки для родителей: «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»

2.7. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения ОП ДО

В соответствии с образовательной программой обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе.

Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом совете ДОУ: справка по результатам обследования детей дошкольного возраста с 4-8 лет и справка по результатам обследования детей подготовительных к школе групп.

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

Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств

1. **Бег на 10м с хода** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
2. **Бег на 30 м со старта** (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. **Прыжок в длину с места**
2. **Бросок набивного мяча** весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).
3. **Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тесты для определения силы и силовой выносливости

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости)

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал. дев.	3,0 – 2,3 3,2-2,4	2,8 – 2,7 3,0-2,8	2,5 – 2,1 2,6-2,2	2,3 – 2,0 2,5-2,1
2	Время бега на 30 м со старта (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
3	Время челночного бега (3x10)(сек)	мал. дев.	13,0-12,8 14,0-12,9	12,8-11,1 12,9-11,1	11,2-9,9 13,3-10,0	9,8-9,5 10,0-9,9
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 (кол-во)	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
9	Наклон из положения стоя (см)	мал. дев.	1-3 2-3	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12

Оформление результатов проведенной диагностики

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Группа:	Списочный состав:	Кол-во обследованных:	Кол-во детей группы риска	Уровень физической подготовленности		Показатели физических качеств %																			
						ловкость				Скоростная выносливость				Скоростная сила				Сила плечевого пояса				Гибкость			
				В %	С %	Д %	группа риска чел.	В %	С %	Д %	группа риска чел.	В %	С %	Д %	группа риска чел.	В %	С %	Д %	группа риска чел.	В %	С %	Д %	группа риска чел.	В %	С %
1																									
2																									
3																									
...																									
	всего	всего	всего				всего				всего				всего				всего				всего		
Средний показатель																									

ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МАОУ СОШ №16 Д/с "Умка"

Группа _____

Учебный год _____

Инструктор по физическому воспитанию _____

№ п/п	Фамилия, имя	РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКА																Средний балл		Уровень физ. подготовленности							
		ловкость				Скоростная вынослив.				Скоростная сила				Сила плечевого пояса										Гибкость			
		С	Б	М	Б	С	Б	М	Б	С	Б	М	Б	С	Б	М	Б	С	Б	М	Б	С	М	С	М	С	М
1																											
2																											
3																											
...																											
Средний балл по группе:																											
Уровень физ. подготовленности:																								С	%	М	%
высокий:																											
средний:																											
допустимый:																											
"группа риска":																							X	X	X	X	

ОЦЕНКА ТЕМПОВ ПРИРОСТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ

Группа _____ Учебный год _____ Инструктор по физическому воспитанию _____

№ п\п	Фамилия, имя	Показатели темпов прироста физических качеств, %				Индивидуальный средний показатель	Оценка
		Ловкость	Скоростная выносливость	Скоростная сила	Сила плечевого пояса		
1							
2							
3							
...							
Средний показатель по группе:							

ОЦЕНКА ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ

Учебный год _____ Инструктор по физическому воспитанию _____

Группа	Показатели темпов прироста физических качеств, %				Средний показатель по группе	Оценка
	ловкость	Скоростная выносливость	Скоростная сила	Сила плечевого пояса		
Средний показатель по ДОУ:						

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим дня детей дошкольного возраста

Режимные процессы	Время проведения			
	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 8 лет
Приём детей, утренняя гимнастика, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	07.00– 08.15	07.00– 8.25	7.00– 8.35	7.00– 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	08.15– 08.45	8.25– 8.40	8.35– 8.50	8.40– 8.50
Непосредственно образовательная и самостоятельная деятельность детей	08.45– 09.35	8.40– 9.40	8.50– 9.50	8.50– 10.35
Второй завтрак, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	09.35– 09.40	9.40– 9.45	9.50– 9.55	10.00– 10.05
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	09.40– 11.25	9.45– 11.40	9.55– 11.55	10.05– 12.05
Возвращение с прогулки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	11.25– 11.40	11.40– 12.00	11.55– 12.15	12.05– 12.20
Подготовка к обеду, обед, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	11.40– 12.10	12.00– 12.20	12.15– 12.35	12.20– 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	12.10– 15.00	12.20– 15.00	12.35– 15.05	12.45– 15.05
Подъём, воздушно-водные процедуры,	15.00– 15.15	15.05– 15.17	15.05– 15.20	15.05– 15.20

образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов				
Подготовка к полднику, полдник, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	15.15– 15.25	15.17– 15.27	15.20– 15.30	15.25– 15.35
Самостоятельная деятельность Подготовка к прогулке, прогулка	15.25– 16.30	15.27– 16.30	15.30– 16.30	15.35– 16.30

3.2. Организация непосредственно образовательной деятельности в области «Физическое развитие»

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей – не более 15 мин.;
- в средней группе – не более 20 мин.,
- в старшей группе – не более 25 мин.,
- в подготовительной группе – не более 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В режимах дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.

Общая продолжительность прогулки

возраст детей	учебный год
для детей 4 - 5 лет	4 часа 40 минут
для детей 5 - 6 лет	4 часа 30 минут
для детей 6 - 7 лет	4 часа 45 минут

Продолжительность сна

возраст детей	учебный год
для детей 4 - 5 лет	2 часа 30 минут
для детей 5 - 6 лет	2 часа
для детей 6 - 7 лет	2 часа

В период адаптации и активированных дней возможно небольшое увеличение сна некоторых детей, подъем проводится по мере пробуждения детей.

В теплый период года утренний приём осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приёма на свежем воздухе сокращается в зависимости от

температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей.

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещении, в остальных группах по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

Расписание непосредственно образовательной деятельности

	младшая группа.	средняя группа (№ 4)	средняя группа (№ 3)	старшая группа (№ 6)	старшая группа (№ 5)	подготовительная группа
Понедельник	9:30 – 9:45			9:55 – 10:20	10:25 – 10:50	10:55 – 11:25
Вторник		9:55 – 10:15	10:20 – 10:40			11:30 – 12:00 На улице
Среда	9:30 – 9:45		11:35 – 11:55 На улице	9:55 – 10:20		10:30 – 11:00
Четверг		11:00 – 11:20 На улице		11:25 – 11:50 На улице	12:05 – 12:30 На улице	
Пятница	11:00 – 11:15 На улице	9:30 – 10:50	10:00 – 10:20		10:30 – 10:55	

Сетка спортивных мероприятий

Развлечения и праздники:		
✓ Поход в лес. Спортивное развлечение.	сентябрь	Игры, эстафеты
✓ «Кросс наций»	сентябрь	Бег на время
✓ «День здоровья»	октябрь	Спортивный праздник.
✓ «Прощание с елкой»	январь	Спортивный праздник
✓ «Лыжня России»	февраль	Соревнования по лыжам
✓ «Школа юных космонавтов»	апрель	Спортивное развлечение
✓ Диагностика физического развития	май	тесты
✓ День здоровья	май	Соревнования, игры на воздухе

3.3. Особенности развивающей предметно-пространственной среды

3.4. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Гимнастическая стенка	1
2	Гимнастическая скамейка	2
3	Доска гимнастическая	2
4	Спортивный комплекс «Замок»»	1
5	Доски ребристые	3
6	Канат	1
7	Лесенка (дуга)	2
8	Балансиры	3

9	Кегли	12
10	Кубы	3
11	Палки гимнастические	15
12	Дуги для подлезания	7
13	Кольцеброс	1
14	Батут для прыжков	2
15	Доска ребристая	2
16	Маты	6
17	Мячи резиновые средние	30
18	Бревно гимнастическое	1
19	Мячи резиновые малые большие	15 3
20	Мячи надувные большие	1
21	Мячи - прыгуны	4
22	Мячи массажные большие	2
23	Гантели	6
24	Скакалка	23
25	Обруч: Большой Средний малый	15 2 11 2
26	Батут надувной (горка)	1
27	Конструктор «Лего» большой	1 набор из 84 дет.
28	Лыжи деревянные	10 пар

Методические материалы и средства обучения

1. **Успех.** Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Е.В Гамова, Е.Н. Герасимова и др. – М.: Просвещение, 2014.
2. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
3. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
4. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
5. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В.Ветрова. – М.: Эксмо, 1995.
6. Уроки Мойдодыра / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.
7. Уроки этикета / С.А. Насонкина. – СПб.: Акцидент, 1996.
8. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka-press, 1993.
9. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. – М.: МДО, 1999.
10. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
11. Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.
12. Безопасность: Программа по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998.
13. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998.

14. Безопасность на улицах и дорогах: Методическое пособие для работы с детьми старшего дошкольного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, М.Д. Маханева. – М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1997.
15. Семенюк В.И., Владимиров Н.В. Изучение правил дорожного движения: Кн. для учителя. – Мн.: Нар.асвета, 1996.
16. Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 2000.
17. Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице. Книга для дошкольников, воспитателей д/сада и родителей. / К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина, Л.А. Кондрыкинская и др. - М.: Просвещение, 2005.
18. Храмцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста. – М.: Педагогическое общество России, 2005.
19. Шорыгина Т.А. Осторожные сказки: Безопасность для малышей. – М.: Книголюб, 2004.
20. Шорыгина Т.А. Правила пожарной безопасности детей 5-8 лет. – М.: Сфера, 2005.
21. Борисова, М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.- метод. пособие/ Марина Борисова.- Москва: Юбруч,2014.- 256с.
22. Кильпио, Н. Н. 80 игр для детского сада.изд.3-е,ипр. и доп. М., «Просвещение», 1973.- 95с.

