

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр  
развития ребёнка детский сад №53 «Истоки»

Принята:  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 03.09. 2020г.



Утверждена:  
МБДОУ ЦРР - д/с №53 «Истоки»  
Заведующий И.Н.Иванова  
2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

(для детей 2-7 лет)

1 год

(срок реализации)

На 2020-2021 год

Составитель:  
Котенева С.А.

г. Ставрополь 2020г.

## Содержание:

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>
	Пояснительная записка
	Нормативно-правовая основа рабочей программы
	Требования ФГОС ДО
	Цели и задачи реализации программы
	Возрастные особенности контингента детей
	Принципы и подходы формирования программы
	Целевые ориентиры образовательного процесса
	Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел. Обязательная часть</b>
	Задачи и содержание работы по физическому развитию детей
	<b>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</b>
	Региональный компонент
	Планируемые промежуточные результаты
	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников
	<b>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</b>
	Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
	Формы и методы оздоровления детей
	Физкультурно-оздоровительный режим
	Физкультурно-оздоровительная работа
	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физразвитию)
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел программы</b>
	Коррекционная работа
	Программно-методическое обеспечение
	Технические средства обучения
<b>IV.</b>	<b>Особенности организации образовательного процесса</b>
	Расписание ООД
	Перспективный план работы с детьми, родителями и педагогами
	График рабочего времени
	Кружковая работа
	Список используемой литературы

## **1.Целевой раздел.**

### **Пояснительная записка к основной части программы.**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в ФГОС ДО, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Рабочая программа образовательной области «Физическая культура» разработана, утверждена и реализуется в образовательном учреждении на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой, в соответствии с ФГОС.

### **Нормативно-правовая основа рабочей программы**

#### **Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:**

- 1.Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- 3.Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам -образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

### **Требования ФГОС ДО**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и

гибкость и способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата в системе организма;

- развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

### **Цели и задачи реализации программы**

**Целью** программы является воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, через создание условий для всестороннего развития психических и физических качеств соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка.

Содержание и механизмы, заложенные в программу, обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития на фоне эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Поэтому ставится ряд первоочередных задач, которые нужно решать для достижения поставленной цели.

#### **Основные задачи:**

На занятиях по физическому воспитанию решаются оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи

#### **Оздоровительные задачи:**

- повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма;
- содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- способствовать формированию здоровьесберегающего и здоровьеукрепляющего двигательного поведения, предупреждающего возникновение плоскостопия и искривление осанки.

#### **Образовательные задачи:**

- содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движений, важных элементов сложных движений;
- создавать условия для развития функции равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам; содействовать

развитию перекрестной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы, бега.

-содействовать овладению эталонами направления, различению амплитуды движений, темпа, напряжения и т.д.;

-создавать условия для развития у детей гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, силы, а также равновесия и координации движений;

-расширять способности к пониманию словесной инструкции при выполнении знакомых физических упражнений и восприятию незначительных изменений;

-приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: подготовиться – выполнить.

#### **Воспитательные задачи:**

-поддерживать интерес к двигательной деятельности, развивать способность передавать в движениях образы знакомых животных и других объектов окружающей действительности, отражая существенные признаки;

-воспитывать желание участвовать в организованных формах работы по физической культуре совместно с другими детьми;

-учить подчинять поведение в подвижных играх правилам;

-вызывать стремление к участию в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

**Развивающие занятия.** При проведении занятий использовать современные образовательные технологии, работать в зоне ближайшего развития, реализовывать деятельностный подход и принципы развивающего обучения, использовать на занятиях материал, соответствующий духовно-нравственным ценностям, историческим и национально-культурным традициям народов России.

**Эмоциональное благополучие.** Постоянно заботиться об эмоциональном благополучии детей, что означает теплое, уважительное, доброжелательное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям, проявление уважения к его индивидуальности, чуткость к его эмоциональным состояниям, поддержку его чувства собственного достоинства и т.п., чтобы каждый ребенок чувствовал себя в безопасности, был уверен, что его здесь любят, о нем позаботятся.

**Справедливость и равноправие.** Одинаково хорошо относиться ко всем детям независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей

**Детско-взрослое сообщество.** Проводить специальную работу над созданием детско-взрослого сообщества, основанного на взаимном уважении, равноправии, доброжелательности, сотрудничестве всех участников образовательных отношений (детей, педагогов, родителей).

**Формирование ценностных представлений.** Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, воспитание у дошкольников таких качеств, как: патриотизм, любовь к Родине, гордость за ее достижения;

уважение к традиционным ценностям: любовь к родителям, уважение к старшим, заботливое отношение к малышам, пожилым людям и пр.; традиционные гендерные представления; нравственные основы личности — стремление в своих поступках следовать положительному примеру (быть «хорошим»).

**ПДР** (пространство детской реализации). Постоянная работа над созданием ПДР, что означает:

- поддержка и развитие детской инициативы, помощь в осознании и формулировке идеи, реализации замысла;
- предоставление свободы выбора способов самореализации, поддержка самостоятельного творческого поиска;
- личностно-ориентированное взаимодействие, поддержка индивидуальности, признание уникальности, неповторимости каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского труда и творчества;
- создание условий для представления (предъявления, презентации) своих достижений социальному окружению;
- помощь в осознании пользы, признании значимости полученного результата для окружающих.

**Нацеленность на дальнейшее образование.** Развитие познавательного интереса, стремления к получению знаний, формирование положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, вузе. Формирование отношения к образованию как к одной из ведущих жизненных ценностей.

**-Региональный компонент.** В организации и содержании образования учитывать природно-географическое и культурно-историческое своеобразие региона, воспитывать интерес и уважение к родному краю.

**-Предметно-пространственная среда.** Использовать все возможности для создания современной предметно-пространственной среды в соответствии с требованиями программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ».

**-Взаимодействие с семьями воспитанников.** Осуществляется эффективное взаимодействие с семьями воспитанников, в том числе:

- обеспечивается открытость дошкольного образования: открытость и доступность информации, регулярность информирования, свободный доступ родителей в пространство детского сада;
- обеспечение максимального участия родителей в образовательном процессе (участие родителей в мероприятиях, в решении организационных вопросов и пр.);
- обеспечение педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

**Возрастные особенности контингента детей**

### **Особенности развития детей 2–3 лет**

На 3-ем году жизни интенсивный темп развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет; развивается нервная система. Ребенок в этом возрасте активен, старается действовать самостоятельно. Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Действуя по подражанию, ребенок не придерживается точно заданной формы движения.

К концу года движения приобретают размеренный ритмичный характер и выполняются с большей свободой и легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

### **Особенности развития детей 3–4 лет**

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста

ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.



Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением

температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке д/сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

#### **Особенности развития детей 4–5 лет**

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних —107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет– 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять—17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

**Опорно-двигательный аппарат.** Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15–20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2–3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5–6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие

пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

**Органы дыхания.** Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

**Сердечно-сосудистая система.** Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

**Высшая нервная деятельность.** Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45–50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и

утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

### **Особенности развития детей 5 – 6 – 7 лет**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106–107 см, а масса тела – 17–18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в

обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось – поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за усиленностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5–7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия , вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6–7 годам составляет 92–95 ударов в минуту. К 7–8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей.

При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге – еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

### **Принципы и подходы к формированию программы**

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» о признании ценности дошкольного периода детства. Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.
- опирается на лучшие традиции отечественного дошкольного образования, его фундаментальность: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификацию (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности.
- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной



- психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
  - обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
  - строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
  - основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
  - предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
  - предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
  - допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
  - строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

### **Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования: образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

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

-ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

### **Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы, обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей, включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

#### **Методы проведения мониторинга:**

**Наблюдение** - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан. **Беседа** - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой: Стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

**Критериально-ориентированное тестирование** - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Выявляет то, что ребенок знает и может делать, а не то, как его результаты соотносятся с результатами других тестируемых, т.е. тип тестов, предназначенных для определения уровня обученности относительно некоторого критерия, а не относительно групповых норм.

При организации мониторинга в рабочей программе учитываются: установления первоначального контакта проводится диагностическое интервью, которое может касаться любой сферы. Привлечение ребенка к сотрудничеству; (свободные, неуправляемые высказывания ребенка; общие вопросы типа «Ты можешь мне рассказать что-нибудь о спортивных играх?», «Расскажи мне, какие ты любишь виды спорта?» и т.п.); подробное исследование; попытка ослабить напряжение и заключение с выражением признательности ребенку. Во время диагностического интервью обращение

педагога к ребенку только по имени. Диагностическое интервью не является длительным и скучным. Так же при организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: Мониторинг образовательного процесса; Мониторинг детского развития.

**Мониторинг образовательного процесса** осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка. С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом. Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная задача этого вида мониторинга - выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности. Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

#### **Мониторинговые показатели :**

□ Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет упражнения.

Движения сформированы.

□ Средний уровень эффективности педагогических воздействий.

Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной деятельности.

Отдельные действия выполняет неуверенно.

3. Низкий уровень. Выполняет упражнения при помощи взрослого, упражнения выполняются относительно более качественно. Движения выполняет неуверенно.

#### **Показатели физической подготовленности детей**

##### **Прыжки в длину с места(см)**

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура те стирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
	мальчики	86 и выше	85 - 58	57 - 47
4 года	девочки	79 и выше	78 - 52	51 - 42
	мальчики	108 и выше	107 - 75	74 - 62
5 лет	девочки	101 и выше	100 - 73	72 - 62
	мальчики	125 и выше	124 - 100	99 - 85
6 лет	девочки	120 и выше	119 - 91	90 - 80
	мальчики	135 и выше	134 - 106	105 - 96
7 лет	девочки	132 и выше	131 - 99	98 - 84

### **Бег на 30 метров.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта. Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 - 11.1	11.2 - 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 - 11.2	11.3 - 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 - 9.5	9.6 - 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 - 9.8	9.9 - 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 - 8.9	9.0 - 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 - 8.9	9.0 - 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 - 8.1	8.2 - 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 - 8.2	8.3 - 8.8

### **Гибкость**

**Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной

перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 - 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 - 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 - 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 - 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 - 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 - 5	4 - 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 - 4	3 - 1
	девочки	15 и выше	14 - 6	5 - 3

### **Сила.**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности. **Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 - 1.65	1.64 - 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 - 1.55	1.54 - 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 - 2.10	2.09 - 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 - 1.99	1.80 - 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 - 2.60	2.59 - 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 - 2.30	2.29 - 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 - 3.01	3.00 - 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 - 2.60	2.59 - 2.20

## **2.Содержательный раздел. Обязательная часть.**

**Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности**

Согласно ФГОС ДОО содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

**Становление ценностей здорового образа жизни.**

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать представления о здоровом образе жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

**Физкультурные занятия и упражнения.**

Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать,

перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Спортивные и подвижные игры.**

- Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и

расческой. Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы. Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом. Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске. образовательная деятельность с детьми 6-7 лет .

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

- **Спортивные и подвижные игры.** Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений**



## **Региональный компонент**

Региональный компонент присутствует в Основе образовательной Программы, формируемой участниками образовательного процесса. Региональный компонент включает в себя знакомство дошкольников с историей, культурой, природным окружением Ставропольского края. Содержание образовательных областей, относящихся к Региональному компоненту, реализуется в виде интегрированных комплексно - тематических недель, проектов, социальных акций и пр. Период и длительность реализации их определяется ситуацией жизнедеятельности ДОУ.

### **Цель программы:**

- Воспитание у детей гражданских чувств, патриотизма и любви к Родине.

### **Задачи программы:**

- Формирование у детей устойчивой потребности в познании родного края.

- Формирование бережного отношения к истории и культуре.

- Воспитание чувства гордости за людей труда - наших

земляков. **Основные принципы программы:**

**- Принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на осмысление детьми процесса познания прошлого и настоящего своей малой Родины научно обоснованными и практически апробированными методиками.

**- Принцип активности и сознательности** - участие педагога и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по решению задач социально- коммуникативного развития дошкольников.

**- Принцип комплексности и интегративности** - решение социальных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

**- Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разности уровня развития детей.

**- Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на сопричастность к событиям села, края, получение необходимых знаний и поддержки в получении информации, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня развития детей.

### **Задачи регионального компонента в области образовательной программы по Физическому развитию:**

Познакомить и разучить с детьми народные казачьи игры. Привить интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта являются спортсмены Ставропольского края.

Использовать в своей работе с детьми такие казачьи игры: «Коршун и наседка» (казачьи) «Чижик», «В круг», «Ящерица». Активно использовать игры с элементами театрализации, инсценирования: «Казачьему роду - нет переводу» «Казачье подворье». Подвижные игры «Веселый садовник», «Корзинки», «Платок», «Казачи на горе», «Лисица и виноград», , и т. д.

Использовать упражнения, использование их в самостоятельной и совместной с другими видами деятельности. Сохранять и использовать правила подвижной игры. Спорт и здоровье. Использовать на занятиях традиционные для Ставрополя спортивные игры и упражнения.

### **Планируемые промежуточные результаты**

#### ***Младший – средний возраст***

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
  - знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
  - имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
  - знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
  - сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
  - умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
  - -имеет представление о составляющих здорового образа жизни. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):
    - прыгает в длину с места не менее 70 см;
    - может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200-240м;
    - бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.
  - Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):
    - ходит свободно, держась прямо, не опуская головы; - уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
    - умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
    - в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко - - - приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
    - ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
    - бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
    - чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
  - активен, с интересом участвует в подвижных играх;
  - инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
  - умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

## **Старший – подготовительный возраст**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, их роли в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение ОВД):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

**Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно - оздоровительной работы с детьми.

**Формы организации физического развития**

<p><b>Образовательная деятельность</b>  <b>Физкультурные занятия:</b>          - в зале          - на свежем воздухе          - игровые          - сюжетно-игровые          - традиционные          - занятия-тренировки          - прогулки-походы          - самостоятельные занятия          - познавательные занятия из серии “Забочусь о своем здоровье”          - занятия-зачеты</p>	<p><b>Совместная деятельность</b>          - Дидактические игры          - Игры-забавы, эстафеты          - Дни здоровья          - Спартакиады          - Дополнительное образование Кружок « Спортивная карусель»          - Физкультурные праздники, развлечения, досуги          - Туристические походы          - Подвижные, спортивные игры          - Индивидуальная работа по развитию основных видов движения          - Спортивные состязания          “Мама, папа, я – спортивная семья”          - Все виды гимнастики</p>	<p><b>Самостоятельная деятельность</b>          - Самостоятельная двигательная деятельность в спортивном уголке          -Использование нестандартного оборудования          - Самостоятельная двигательная деятельность на участке          - Подвижные игры          - Игры со спортивным оборудованием          - Дидактические игры по ЗОЖ          - Работа с наглядным материалом          - Физкультурные паузы          - Работа с картами-схемами          - Творческие минутки          - Рассматривание альбомов по спорту.</p>
---	--	--

*Используются три группы методов.*

<i>Наглядные методы</i>	<i>Словесные методы</i>	<i>Практические методы</i>
-------------------------	-------------------------	----------------------------

<p>имитация (подражание); - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;</p> <p>использование наглядных пособий (рисунки, фотографии); - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.</p>	<p>проговаривание воспитателем по физической культуре название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое</p>	<p>выполнение движений (совместно - распределённое, совместно - последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.</p>
---	---	---

Значительное внимание отводится **средства физического воспитания**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся.

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

- Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических

упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

**Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений**

**Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ ЦРР –д/с №53 «Истоки» г.Ставрополя**

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>				
	2-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливание:				
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна			
- обтирание	Ежедневно после дневного сна			
- босохождение	Ежедневно после дневного сна			
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
<i>2. Физкультурные занятия</i>				
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
2.3 Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>				

3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	- -	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>				
4.1 Веселые старты	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Походы выходного дня		1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.3 Консультации для родителей	Ежеквартально			

### Формы и методы оздоровления

<p><b>Система закаливания</b> <u>Закаливание в повседневной жизни</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> утренний прием на свежем воздухе в теплое время года</li> <li><input type="checkbox"/> утренняя гимнастика в зале в облегченной форме и на воздухе .</li> <li><input type="checkbox"/> дневной сон без маечек</li> <li><input type="checkbox"/> ходьба босиком до и после сна</li> <li><input type="checkbox"/> солнечные ванны (в летнее время)</li> <li><input type="checkbox"/> умывание водой комнатной температуры</li> <li><input type="checkbox"/> полоскание рта после каждого приема пищи</li> <li><input type="checkbox"/> мытье ног перед сном</li> <li><input type="checkbox"/> игры с водой и песком</li> <li><input type="checkbox"/> сон в проветренном помещении</li> </ul> <p><u>Специально — организованное</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> полоскание горла водой</li> <li><input type="checkbox"/> обширное умывание,</li> <li><input type="checkbox"/> контрастные воздушные ванны.</li> </ul>	<p><b>Диагностика уровня физического развития, состояние здоровья</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> диагностика уровня физического развития</li> <li><input type="checkbox"/> диспансеризация детей ( осмотр врачами-специалистами)</li> <li><input type="checkbox"/> анализ заболеваемости детей</li> <li><input type="checkbox"/> антропометрия</li> <li><input type="checkbox"/> диагностика развития детей</li> <li><input type="checkbox"/> обследование на плоскостопие</li> <li><input type="checkbox"/> осмотр врача-педиатра</li> </ul>	<p><b>Гигиенические навыки по соблюдению чистоты тела, аккуратного обращения с вещами личного пользования .</b></p> <p><u>Соблюдение условий :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Непрерывность воспитательного процесса.</li> <li>- Высокая санитарная культура персонала.</li> <li>-Единство требований ДОУ и семьи) .</li> <li>-Санитарно – просветительская работа среди родителей.</li> </ul> <p>Используемые методы и приемы :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- художественное слово в режимных моментах,</li> <li>- Беседы, игры,</li> <li>-наглядные пособия: фотографии, схемы, алгоритмы .</li> <li>- Панорама “ Добрых дел”</li> <li>- Тематические недели</li> </ul>
---	--	---

**Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)** (в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26)

<b>1. Группы</b>	<b>2. Продолжительность одного занятия</b>	<b>3. Количество занятий (в неделю)</b>
1 младшая группа	10 мин	2
2 младшая группа	15 мин	3
Средняя группа	20-25 мин	3(2в зале,1 на улице)
Старшая группа	25-30 мин	3(2в зале,1 на улице)
Подготовительная группа	30-35 мин	3(2в зале,1 на улице)

### **III . Организационный раздел программы**

#### **Коррекционная работа**

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — активизировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и здоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; обще развивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется



проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

### Технические средства обучения

№	Наименование	Размеры, масса	Количество
	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 1500 Ширина - 200 мм Высота- 30 м	1
2	Дуга большая	Высота - 500 мм Ширина - 500 мм	1
3	Дуга малая	Высота - 300 мм Ширина - 500 мм	5
4	Канат гладкий	Длина - 2700 мм	2
5	Кегли (набор)		3
6	Кольцеброс (набор)		2
7	Кольцо плоское	Диаметр - 180 мм	30
8	Контейнер для хранения мячей		1
9	Мат большой	Длина - 2000 мм Ширина - 1380 мм Высота - 70 мм	1
11	Мешочек с грузом малый	Масса - 150 - 200 г.	25
12	Мячи большие	Диаметр - 200 - 250 мм	23
13	Мячи средние	Диаметр - 100 - 120 мм	10
15	Мячи малые	Диаметр - 60 - 80 мм	25
16	Обруч малый	Диаметр - 550 - 600 мм	20
17	Обруч большой	Диаметр - 1000 мм	3
19	Палка гимнастическая длинная	Длина - 105см	25
20	Скакалка короткая	Длина - 1200 - 1500 мм	24
21	Скакалка длинная	Длина - 3000 мм	1
22	Скамейка гимнастическая деревянная	Длина - 3000мм Ширина - 240 мм Высота - 300 мм	2
23	Стенка гимнастическая	Высота - 2700 мм	3 пролёта
24	Цветные кубики для ОРУ		50
25.	Гантели	Вес 0,5 кг.	25

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.

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.

#### **Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий 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. В МБДОУ д/с №53 имеется: - музыкальный центр, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет, интерактивная доска.

#### **Наглядно - дидактический материал**

Игровые атрибуты для подвижных игр, дидактические спортивные игры

### **IV Особенности организации образовательного процесса**

#### **Расписание организованной образовательной деятельности**

Понедельник	Подготовительная группа	11.50-12.25
	Средняя группа 1	15.15-15.35
	Старшая группа 2	15.40-16.05
	2 младшая группа	16.10-16.25
Вторник	1 младшая группа	9.00 – 9.15
	2 младшая группа	9.20-9.35
	Средняя группа 2	9.40-9.55
	Старшая группа 1	10.00-10.25
Среда	Средняя группа 1	9.00-9.20
	Средняя группа 2	9.25-9.45
	Старшая группа 1	9.50-10.15
	Подготовительная группа	10.20-10.50
Четверг	1 младшая группа	9.00-9.15
	Средняя группа 1	9.20-9.40
	Старшая группа 1	9.45-10.10
	Старшая группа 2	10.00-10.25
Пятница	2 младшая группа	9.00-9.20
	Средняя группа 2	9.25-9.45
	Старшая группа 2	9.50-10.15
	Подготовительная группа	10.20-11.50

## Перспективный план работы с детьми, родителями и педагогами

**Цель:** Содействие сохранению и укреплению психоэмоционального здоровья, самореализации всех участников в процессе организации тематических дней.

**Задачи:**

1. Сохранение и укрепление психологического здоровья детей, как важного фактора развития личности.
2. Создание благоприятного положительного микроклимата в детском саду.
3. Привлекать родителей взаимодействию в реализации направленных на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей

	Работа с родителями	Работа с детьми	Работа с педагогами
1 квартал	Клуб «Охрана физического здоровья дошкольника во время пандемии COVID - 19 »	Сентябрь Праздники и развлечения: сентябрь «Весёлые клоуны» мл. гр. «Если с другом вышел в путь» средняя «Я и мой спортивный Ставрополь» старший возраст « Мой город родной» подг.гр.	Консультация: « Формы организованной и неорганизованной деятельности по ФИЗО во время пандемии».
	«Основы закаливания ребёнка в семье» 1 ая младшая.	октябрь. « Чистые котята» мл.гр. гр. «Осенние напевы» Средняя. гр. ; «Раз грибок, два грибок» Старшая, подг. гр.	Игры –тренинги, как вариативная форма образовательной деятельности по ФИЗО
		Ноябрь « Бэтман- спортсмен» мл. гр. « Волк и три поросёнка» ср. гр. « Игры волшебного куба» ст. гр. Конкурс - викторина « Спортсмены Ставропольского края» подг. гр.	

2 квартал	«СТОП –COVID - 19» (беседа за круглым столом,ОНЛАЙН)	декабрь «Снегурочка и дети» мл. гр. ЗИМНИЙ ПРАЗДНИК «Провела зима над нами кружевными рукавами». (средняя, старшие и подг . группы) с каждой на своем участке	Консультация « ЙОГА» и практические занятия.
	« Спортивная семья». (информационный стенд)	Январь « Лунтик в гостях» мл. гр. Народные святки- колядки. Русские старинные игры.( ср. гр., стрш. гр., подг. гр..)	« Фольклор казаков Ставрополя « (считалочки, заклички, жеребьёвки к подвижным играм)
	День Здоровья. День открытых дверей. Клуб « К здоровой семье через д/сад» (режим в жизни ребёнка) ОНЛАЙН	Февраль « Маша и Медведь.» мл.гр. « Смелые, умелые –моряки» ср. гр. « Казаки на Ставрополе» спортивный праздник (старшие группы)	«Физическая рекреация, как инновационный метод» (консультация)
3 квартал	«Движение день за днём. Двигательная активность- источник здоровья детей».	МАРТ « Щенячий патруль весну встречает». мл.гр.; « Путешествие в город воздушных шаров» ср. гр. СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК « Все умею и смогу» Подготовительная группа	«Мир движения мальчиков и девочек» (беседа за круглым столом)
	Почтовый ящик (вопросы родителей)	Апрель ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ (все группы) « Неболейки» Ср.гр. «Космические спасатели» стр. гр. «Школа космонавтов» подг.гр.	«Игры народов, живущих на Ставрополе».(досуг для педагогов)
		МАЙ Барбоскины- спортивная семья» мл. гр. « Бал цветов» Ср. гр. «Аты-баты, шли солдаты с песней на войну » (развлечение, посвященное 9 мая) старш. и подг. гр.	Поездка в горы (Махар)

### График рабочего времени

График рабочего времени воспитателя по ФИЗО  
МБДОУ ЦРР - д/с № 53 «Истоки»

Время	Вид деятельности	Группа
<b>Понедельник</b>		
11.48 – 19.00	длительность рабочего дня	
11.48 – 12.30	занятие на воздухе	подготовительная
12.30 – 14.30	написание планов	младшие группы
14.30 – 15.00	взаимодействие с воспитателями	1-ая мл, 2 мл.
15.00 – 15.10	подготовка к занятиям с детьми	
15.10-15.30	занятие	средняя 1
15.35-16.00	занятие	старшая 2
16.05-16.20	занятие	младшая 2
16.25-16.45	кружок «юный шашист»	старшие
16.50-17.20	кружок «юный шашист»	подготовительная
17.20 – 18.00	коррекционная работа	все группы
18.00 – 19.00	заучивание считалочек, жеребьевок к играм	подготовительная
<b>Вторник</b>		
7.00 – 14.12	длительность рабочего дня	
7.05 – 7.30	заучивание считалочек, закличек	старшая 1 старшая 2
7.35- 7.55	игры в сухом бассейне	младшая 2
8.00 – 8.40	утренняя гимнастика на воздухе	все группы
8.40 – 9.00	подготовка к занятию (дежурные дети по занятию)	старшая 1
9.00– 9.15	занятие	1 младшая
9.20 -9.35	занятие	2 младшая
9.40-9.55	занятие на воздухе	средняя 2
10.00 – 10.25	занятие	старшая 1
10.30 – 10.45	музыкально- ритмические игры	2 младшая
10.45-11.00	закаливание на воздухе, в сочетании с физическими упражнениями	средняя 1
11.00 – 11.20	хороводные игры на воздухе	подготовительная
11.20 – 11.40	заучивание закличек, жеребьевок	старшая 1
11.40 – 12.00	самомассаж с речевками	старшая 2
12.00 – 12.30	дополнительная работа с детьми	подготовительная группа
12.30 – 13.30	написание планов	средние группы
13.30-14.12	взаимодействие с воспитателями	средние группы
<b>среда</b>		
7.00-14.12	длительность рабочего дня	
7.05 – 7.25	игры в сухом бассейне	1 младшая
7.30-7.55	развивающие занятия	2 младшая
8.00 – 8.40	утренняя гимнастика на воздухе	все группы

8.40-9.00	подготовка спортивного инвентаря к занятиям (дежурство с детьми)	подготовительная
9.00 – 09.20	занятие	средняя 1
9.25 – 9.45	занятие	средняя 2
9.50-10.15	занятие на воздухе	старшая 1
10.20 – 10.50	занятие	подготовительная
10.50 –11.10	спортивные упражнения	2 младшая
11.10 – 11.25	игры-хороводы	старшая 2
11.25 – 12 .00	спортивные игры (бадминтон,элементы футбола,хоккея)	старшая 2
12.00 – 12.30	развивающие занятия с детьми	подготовительная
12.30- 13.30	ознакомление с новым информационно-методическим материалом	
13.30-14.12	написание планов	старшая 1
<b>Четверг</b>		
7.00-14.12	длительность рабочего дня	
7.00-7.30	веселый тренинг	2 младшая средняя 1
7.30-7.55	дополнительная работа с детьми	Старшие группы
8.00-8.40	утренняя гимнастика	все группы (индивидуально)
8.40-9.00	подготовка спортивного оборудования (дежурные дети)	старшая 2
9.00-9.15	занятие	1 младшая
9.20 – 9.40	занятие	средняя 1
9.45 – 10.10	занятие	старшая 1
10.00 – 10.25	занятие на воздухе	старшая 2
10.25 –10. 45	Кружок «Юный шашист»	средние группы
10.45 – 11.10	спортивные игры ( элементы футбола, баскетбола)	старшая 1
11.10 – 11.30	компенсирующие занятия (совместная деятельность педагога и ребенка)	1 младшая
11.30 – 11.50	развивающие занятия (совместная деятельность педагога и ребенка)	2 младшая
11.50 – 12.15	спортивные игры с мягкими модулями	подготовительная
12.15 – 12.30	спортивные игры (элементы футбола, баскетбола, хоккея)	подготовительная
12.30- 13.30	написание планов	старшая 2
13.30-14.12	взаимодействие с воспитателями	старшие группы
<b>Пятница</b>		
7.00-14.12	<b>Длительность рабочего времени</b>	

7.00-7.20	компенсирующие занятия с детьми	подготовительная
7.20-7.40	веселый тренинг (релаксация)	средняя 2
7.40-8.00	спортивные игры с мягкими модулями	старшие
8.00-8.40	утренняя гимнастика на воздухе	все группы (индивидуально)
08.40 – 09.00	подготовка к занятиям с детьми	дежурные старшей 2
09.00 – 09.20	занятие	2 младшая
09.25 – 09.45	занятие	средняя 2
09.50 – 10.15	занятие	старшая 2
10.20 – 11.50	занятие на воздухе	подготовительная
11.50-12.15	здоровьесберегающие технологии (гимнастика для глаз, пальчиковая)	старшая 1
12.15—12.30	компенсирующие занятия с детьми	подготовительная
12 30-13.30	написание планов	подготовительная
13.30-14.12	взаимодействия с воспитателями	подготовительная

### **Кружковая работа («Юный шашист»)**

Понедельник 16.25-16.45 (старшие группы)

16.50-17.20 (подготовительная группа)

Четверг 10.25-10.45 (средние группы)

### **Литература**

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.- 352 с.
2. Программа «Физическая культура дошкольникам» Л.Д.Глазырина, Гуманитарный издательский центр «Владос», Москва, 1999 г.
3. Программа «Физическая культура в детском саду» Пензулаева Л.И. Издательство Мозаика-Синтез.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: подготовительная группа. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014.- 112 с.
5. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 144 с.
6. Борисова М.М. Малоподвижные игры и групповые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 48 с.
7. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. М., 2008 г.
8. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. Маханева М.Д. М., 2004 г

9. Занятия физической культурой в ДОУ. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. М., 2005 г.
10. Утренняя гимнастика в детском саду. Вареник Е.Н. М., 2008 г
11. Подвижные игры для детей: Опыт поколений /А.Симонович, Е.Горбунова, Н.Шмидт, Т.Малахова. СПб., 2009 г.
12. Подвижные игры для дошкольников /Автор-сост. И.А.Агапова, М.А.Давыдова. М., 2008 г.
13. Побегаем, попрыгаем: Сборник подвижных игр и забав для детей 6-10 лет. /Авт.-сост. Н.Л.Воробьева. М., 2007 г.
14. В страну знаний - по маршруту "Здоровье". Ставрополь, ИРО, 1996г. Составители П.П. Болдурчиди, Сечина Л.П., Гаврилова Л.А.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: средняя группа. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014.-112 с.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: старшая группа. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014.-128 с.