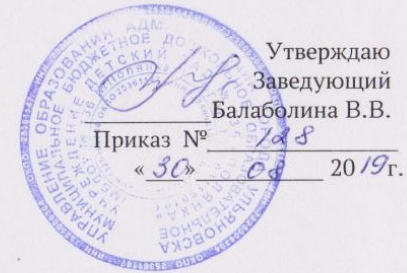


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 136 «Полянка» г. Ульяновск

Принято
На педагогическом совете
Протокол № 4
От 29.08.2019



Рабочая программа
Образовательной области «Физическое развитие»
образовательной деятельности с детьми 2- 7 лет.

(В соответствии ФГОС ДО)

Срок реализации программы 2019-2020 учебный год
Составитель: инструктор по физической культуре
Дубкова Татьяна Геннадьевна

Содержание

	Целевой раздел программы	4
	Обязательная часть	4
1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Цель и задачи программы	5
1.2.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса.	6
1.3.	Возрастные особенности физического воспитания и развития детей от 2 до 7 лет.	6
2.	Планируемые результаты	9
		11
	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
1.	Основная цель и задачи МБДОУ № 136 «Полянка» на 2019 – 2020 учебный год.	11
2.	Обеспечение доступности образования (инклюзивное образование, дети с ослабленным здоровьем). Распределение детей по группам здоровья.	11
	Содержательный раздел программы	12

	Обязательная часть	12
1.	Задачи, содержание образовательной области	12
2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации	25
3.	Работа с детьми ОВЗ и инвалидами.	28
4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	28
5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	29
6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	30
7.	Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга	31
8.	Формы работы по физическому развитию	32
9.	Система работы по физическому воспитанию	33
	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	34
1.	Региональный компонент программы.	34
2.	Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические и др.)	35
	Организационный раздел программы	37

	Обязательная часть	37
1.	Учебные планы	37
1.1.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада	37
1.2.	Образовательная деятельность по ФК	37
1.3.	Спортивные досуги	38
1.4.	Примерный учебный план	38
2.	Взаимодействие по физкультуре с педагогами ДОУ	38
3.	Взаимодействие инструктора по ФК с социальными институтами города Ульяновска проводится по плану:	39
4.	Календарно-учебный график	39
5.	График работы спортивного зала	40
6.	Кадровое обеспечение образовательного процесса	41
7.	Средства обеспечения освоения программы	41
8.	Материально-техническое обеспечение	42
	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	43
	Методическое обеспечение программы	43

	ПРИЛОЖЕНИЕ	45
	Описание рабочей программы	45

Целевой раздел программы.

Обязательная часть.

1. Пояснительная записка.

В последнее время сохранение здоровья детей становится приоритетной национальной проблемой. Укрепление здоровья не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Многолетние исследования психологов подтверждают необходимость начинать эту работу с дошкольного возраста, так как именно в этот возрастной период ребёнок начинает накапливать собственный жизненный опыт, во многом стихийный и неосознанный. Но ребёнок довольно долго, зная правила, не выполняет их. Психологи говорят лишь о создании предпосылок для осознанного отношения к здоровью в этот период жизни. Для того чтобы такие предпосылки сложились, необходимо овладение «общей произвольностью своего поведения» (Л.С. Выготский), «соподчинение мотивов своих действий» (А.Н. Леонтьев), что достигается в процессе овладения детьми правилами подвижных и других игр. Для этого необходима целенаправленная систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью. Не последнюю роль в этом процессе играют дошкольные образовательные учреждения. Дошкольное образование призвано обеспечить не только подготовку ребёнка к обучению в школе, но и создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья, гармоничного физического и целостного развития личности ребёнка. Поэтому о полноценном качестве образования можно говорить только тогда, когда в нём присутствует здоровьесберегающая и здоровьесформирующая составляющие. В связи с этим особая роль в дошкольном образовании отводится правильно организованному физическому воспитанию.

С самого раннего детства необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культурой. Движения необходимы ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, стимулируют формирование психических функций.

Данная образовательная программа направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия и может быть использована на физкультурных занятиях с детьми 2-7 лет.

Составлена на основе программы Т.И. Бабаевой «Детство». Её отличительной особенностью является то, что авторы не считают физкультурные занятия ведущей формой деятельности; педагог сам определяет количество, содержание, способ организации двигательной деятельности детей. Реализуется программа, в основном, путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра.

Вместе с тем в программе «Детство» Т.И. Бабаевой отмечается, что не следует заставлять ребенка заниматься: принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции.

Цели и задачи реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников сформирована на основе анализа:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- ✓ Конституции РФ, ст. 43, 72;
- ✓ Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- ✓ Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ СанПиН 2.4.1.3049-13;
- ✓ Устава ДОУ.
- ✓ Комплексной образовательной программе дошкольного образования «ДЕТСТВО»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.-352с
- ✓ Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство». Волгоград: Учитель, 2013.

- ✓ И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе «Детство». Волгоград: Учитель, 2013.
- ✓ Рабочей программы воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Вторая младшая группа/авт.-сост. Н.Н. Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель, 2016;
- ✓ Рабочей программы воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Средняя группа/авт.-сост. Н.Н. Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель, 2016;
- ✓ Рабочей программы воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Старшая группа/авт.-сост. Н.Н. Гладышева (и др.). – Волгоград: Учитель, 2016;
- ✓ Рабочей программы воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Подготовительная группа/авт.-сост. Н.Н. Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2016;
- ✓ характеристики возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- ✓ образовательных запросов родителей, социума

1.1. Цель и задачи программы:

Одной из годовых задач воспитательно-образовательной работы МБДОУ № 136 Полянка» на 2019-2020 учебный год является **Продолжение работы по проведению комплексных мероприятий, направленных на охрану и укрепления физического и психического здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни, соблюдение двигательной активности в семье и в дошкольном образовательном учреждении.** Поэтому целью данной программы является – обеспечение разностороннего физического развития детей 2-7 лет посредством организации различных форм физического воспитания. Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие.

Задачи воспитания и развития детей:

Образовательные:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, о роли физических упражнений в жизни человека и способов укрепления собственного здоровья;
- Развитие физических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) и двигательных функций (равновесие, координация);

Воспитательные:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- Разностороннее и гармоничное развитие ребенка;
- Привитие физической культуры (грациозности, выразительности движений, двигательного творчества).

Оздоровительные:

- Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка (укрепление опорно-двигательного аппарата);
- Разностороннее физическое совершенствование функций организма (дыхательной, выделительной, пищеварительной, двигательной);
- Повышение работоспособности, закаливание

1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

1. Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
3. Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Принцип сотрудничества с семьёй.
6. Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Принцип учёта этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Возрастные особенности физического воспитания и развития детей от 2 до 7 лет.

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7—8 см, прибавка в весе составляет 2—2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий, но при этом малыши еще

не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Дети осваивают простые способы построения и перестроения, простые движения рук с предметом и без, приседания, общеразвивающие упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа. К основным движениям, которые осваивает ребёнок на третьем году жизни относятся: ходьба и бег в разных направлениях, упражнения в равновесии, бег в медленном и быстром темпе, подскоки, спрыгивание с предмета, катание и перебрасывание мяча, бросание в горизонтальную и вертикальную цель, ползание на четвереньках, подвижные игры.

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

В младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

В младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года инструктор оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, инструктор тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из которых на улице, продолжительностью 25 минут. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Инструктор уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Инструктор должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

См. комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО»/Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019г. -(стр. 13-26).

2. Планируемые результаты.

К 3-м годам:

- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.);
- стремится к общению со взрослым и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого.

К 4-м годам:

Активно участвует в разнообразных видах деятельности: в играх, двигательных упражнениях. Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Ребёнок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

К 5-ти годам:

Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Ребёнок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится не послушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

К 6-ти годам:

Проявляет интерес к физическим упражнениям. Ребёнок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

К 7-ми годам:

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

См. комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО»/Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019г. -(стр. 13-26).

Часть, формируемая участниками образовательного процесса.

1. Основная цель и задачи МБДОУ № 136 «Полянка» на 2019 – 2020 учебный год.

Основная цель:

Создание образовательного пространства, направленного на непрерывное накопление ребенком культурного опыта деятельности и общения в процессе активного взаимодействия с окружающей средой, общения с другими детьми и взрослыми при решении задач социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, ФГОС ДО.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей и оптимизация физкультурно-оздоровительной работы. Добиться дальнейшего снижения заболеваемости на 5 %.
2. Моделирование процесса допрофессионального самоопределения средствами профориентационной игры.
3. Театрализованная деятельность, как средство социализации дошкольников в условиях реализации ФГОС ДО

2. Обеспечение доступности образования (инклюзивное образование, дети с ослабленным здоровьем).

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и ФГОС ДО, квалифицированная коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в форме инклюзивного образования. При поступлении детей в МБДОУ, либо при выявлении детей непосредственно в детском учреждении будет обеспечиваться доступность образования в соответствии с ИПРА – для ребенка – инвалида; основной адаптированной образовательной программой для детей с ОВЗ.

Распределение детей по группам здоровья

Группа	I группа	II группа	III группа	IV группа	V группа
Группа раннего возраста «Одуванчики»	5	32			
Младшая группа А «Капельки»	13	20	1		1
Младшая группа Б «Бабочки»	12	24	1		
Средняя группа «Цветики - семицветики»	10	23	3		
Старшая группа «Ягодки»	6	30			
Подготовительная группа А «Пчелки»	5	27	2		
Подготовительная группа Б«Светлячки»	3	27	2		
Всего:247	54	183	9		1

Содержательный раздел.

Обязательная часть.

Извлечение из ФГОС ДО

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

1. Задачи и содержание образовательной области.

Задачи образовательной деятельности в группе раннего развития (третий год жизни):

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
2. Обеспечивать смену деятельности детей с учётом степени её эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребёнка к условиям детского сада.
4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

Продолжать формировать умение ходить и бегать. Не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Содержание образовательной деятельности в группе раннего развития.

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в ОРУ. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых сказочных персонажей.

На 3-м году жизни происходит освоение разнообразных ФУ, ОРУ, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идёт формирование новых двигательных умений: Строиться парами друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперёд; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лёжа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

Построения: в круг, парами, в колонну друг за другом (с помощью воспитателя).

Исходные положения: стоя, ноги слегка врозь, сидя, лёжа.

Положения и движения рук: вверх, вперёд, в стороны, сгибание и разгибание рук, скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны, отведение рук назад, махи руками вперёд-назад, хлопки перед собой и над головой.

Положения и движения ног: шаги вперёд, назад, в стороны; сгибание и разгибание (поочерёдное) ног стоя и лёжа; приседание, держась за опору; отведение одной ноги вперёд с опорой на носок или пятку.

Положения и движения туловища: наклоны вперёд, в стороны, повороты вправо-влево, с боку на бок; наклоны вперёд из положения сидя и лёжа; подъёмы из положения стоя на коленях, стоя на пятках; сгибание и разгибание ног из положения лёжа на спине; одновременные движения руками и ногами, лёжа на спине.

Ходьба и равновесие: ходьба «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом); перешагивание через препятствия (высота 10-15 см), из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10-15 см); подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).

Бег: за воспитателем и к нему, в разных направлениях, между линиями, в медленном темпе и на скорость (расстояние до 10 м).

Прыжки: подскоки на месте на носках, с доставанием предметов, слегка продвигаясь вперёд; перепрыгивание через линии, верёвку, через 2 линии (расстояние 10-30 см), прыжки на 2-х ногах (до 2-х метров); спрыгивание с предмета

Катание, бросание и ловля: прокатывание мяча одной, 2-мя руками, бросок и ловля мяча от воспитателя, перебрасывание мяча через верёвку, бросание предметов (мешочек, шишки) в цель одной и двумя руками, вдаль правой и левой рукой.

Ползание и лазание: подтягивание на скамейке, лёжа на животе, ползание на четвереньках (3-4 м), ползание под препятствием (высота 30-40 см); перелезание через бревно, лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом.

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребёнка (Что нас радует).

- Ребёнок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.),
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы,
- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность,
- Стремиться к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям,
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей.

- Малыш не интересуется разнообразными ФУ, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, лентами, кубиками, мячами и др.)
- Ребёнок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен.
- Малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности.
- В контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.

Задачи образовательной деятельности в младшей группе (4-й год жизни):

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно мыться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности в младшей группе.

Двигательная деятельность.

Строевые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с

приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально-ритмические упражнения.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребёнка (Что нас радует).

- Ребёнок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;

- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, , переключается с одного движения на другое;
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит своё место при совместных построениях и в играх;
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей.

- Ребёнок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстаёт от общего темпа выполнения упражнений.
- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
- Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о ЗОЖ.
- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждёт помощи взрослого.

Задачи образовательной деятельности в средней группе (5-й год жизни).

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности в средней группе.

Двигательная деятельность.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (впрыгивание на высоту 15—20 см).

Равновесие. Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полулечкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребёнка (Что нас радует).

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

- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук;
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- Ребёнок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности; видоизменяет физические упражнения, создаёт комбинации из знакомых упражнений, передаёт образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задаёт вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- Стремиться к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены. Их правильной организации;
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей.

- Двигательный опыт (объём основных движений) беден.
- Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить ФУ.
- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении ФУ. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- У ребёнка наблюдается ситуативный интерес к правилам ЗОЖ и их выполнению.
- Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и инициативе взрослого.
- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Задачи образовательной деятельности в старшей группе (6-й год жизни).

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной области в старшей группе.

Двигательная деятельность.

Строевые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных

направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

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

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

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).

Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

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

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребёнка (Что нас радует).

- Двигательный опыт ребёнка богат (объём освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений);
- В двигательной деятельности ребёнок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- В поведении чётко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- Ребёнок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- Имеет представление о некоторых видах спорта;
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать её, обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей.

- Двигательный опыт ребёнка беден (малый объём основных освоенных движений, ОРУ и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- В двигательной деятельности ребёнок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- Не проявляет интереса к новым ФУ, избирательности и инициативы при выполнении ФУ.
- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
- Слабо контролирует способ выполнения упражнения, не обращая внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своём поведении основ ЗОЖ.
- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о ЗОЖ поверхностные.
- Ребёнок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

Задачи образовательной деятельности в подготовительной группе (7-й год жизни).

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной области в подготовительной группе.

Двигательная деятельность.

Строевые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см,

спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие

внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на

спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребёнка (Что нас радует).

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта;

- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать,
- укрепить и сохранить его;
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей.

- В двигательной деятельности ребёнок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных ФУ.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым ФУ, изобретательности и инициативы при их выполнении.
- Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).
- Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации.

При реализации образовательной программы педагог:

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

Младший возраст.

Важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого —

поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»).

На четвертом году жизни развивается интерес к общению со сверстниками. Взаимоотношения между детьми возникают на основе интереса к действиям с привлекательными предметами, игрушками. Эти действия постепенно приобретают совместный, взаимозависимый характер. Игра — любимая деятельность младших дошкольников. Задача воспитателя состоит в том, чтобы сделать игру содержанием детской жизни. Игра и игровые приемы сопровождают дошкольников в течение всего времени пребывания в детском саду.

Средняя группа.

В поведении и деятельности детей появились новые черты, проявляющиеся в физическом, интеллектуальном, социально-эмоциональном развитии. Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольник испытывает острую потребность в движении. В случае ограничения двигательной активности дети быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста.

Старшая и подготовительная группы.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Развитие детей 5—7 лет происходит успешно при условии удовлетворения в образовательном процессе ведущих социальных потребностей дошкольников:

- потребность в положительных эмоциональных контактах с окружающими (воспитателем, детьми), в любви и доброжелательности; потребность в активном познании и информационном обмене;
- потребность в самостоятельности и разнообразной деятельности по интересам; — потребность в активном общении и сотрудничестве со взрослыми и сверстниками;
- потребность в самоутверждении, самореализации и признании своих достижений со стороны взрослых и сверстников.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, игровое экспериментирование, музыкальные игры. Дети самостоятельно создают игровое пространство, выстраивают сюжет и ход игры, распределяют роли.

Интерес старших дошкольников к общению со взрослым не ослабевает. Дети активно стремятся привлечь к себе внимание взрослых, вовлечь в разговор. Детям хочется поделиться своими знаниями, впечатлениями, суждениями. Равноправное общение со взрослым поднимает ребенка в своих глазах, помогает почувствовать свое взросление и компетентность. Содержательное, разнообразное общение взрослых с детьми (познавательное, деловое, личностное) является важнейшим условием их полноценного развития.

В образовательном процессе формируются такие предпосылки учебной деятельности, как умение действовать по правилу, замыслу, образцу, ориентироваться на способ действия, контрольно-оценочные умения. Воспитатели подготовительной группы решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

Организованная образовательная деятельность с детьми проводится в форме образовательных ситуаций в соответствии с образовательными областями и задачами физического развития. Образовательная деятельность носит интегративный, проблемно-игровой характер, предполагает познавательное общение воспитателя и детей, самостоятельность детей и личностно ориентированный подход педагога. Активно используются разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности, в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий.

Во вторую половину дня проводятся досуги, кружки, организуются условия для разнообразных самостоятельных игр, продуктивной деятельности по выбору детей и доверительного личностного общения воспитателя с детьми.

См. комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.-(стр. 185-198)

3. Работа с детьми ОВЗ и инвалидами

Работа с детьми ОВЗ (V группа) ведётся по адаптированной основной образовательной программе дошкольного образования для детей раннего и дошкольного возраста с НОДА. Данная программа регулирует образовательный процесс в МБДОУ №136 «Полянка» в направлении максимальной реализации образовательных потребностей в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка.

Основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- коррекция недостатков общей и тонкой моторики;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

См. Индивидуальную программу реабилитации и абилитации ребенка-инвалида.

4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Особенности образовательной деятельности разных видов.

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности по программе «Детство» является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН.

См. комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.-(стр. 198-202).

Культурные практики.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

См. комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.-(стр. 202-204).

5. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня. Все виды деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры;
- развивающие и логические игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- речевые игры, игры с буквами, звуками и слогами;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная и конструктивная деятельность по выбору детей;
- самостоятельные опыты и эксперименты и др.

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

См. комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.-(стр. 204-209).

6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы:

Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; применение аромо- и фитотерапии дома, предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты

Анкетирование – этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

Нетрадиционные формы (ток-шоу, устный журнал, круглый стол и др.). Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение.

Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка

Интернет - сайты:

- Официальный сайт детского сада - <http://education.simcat.ru/dou136/>

См. комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.-(стр. 209-228).

7. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга.

Новый Закон «Об образовании в Российской Федерации», 2013 г., ст. 64, п.2 «Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

Педагогическая диагностика педагога детского сада преимущественно направлена на изучение ребёнка, для познания его индивидуальности и оценки его развития как субъекта познания, общения и деятельности; на понимание мотивов его поступков, видение скрытых резервов личностного развития, предвидение его поведения в будущем. Понимание ребёнка помогает педагогу сделать условия воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствует поддержке и развитию детской индивидуальности.

Диагностическая деятельность является начальным этапом педагогического проектирования, позволяя определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса.

Познание и понимание педагогом ребёнка дошкольного возраста *как основная цель* педагогической диагностики в ДОО определяет использование им *преимущественно малоформализованных диагностических методов*, ведущими среди которых являются наблюдение проявлений ребёнка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса, а также свободные беседы с детьми. В качестве дополнительных методов используются анализ продуктов детской деятельности, простые тесты, специальные диагностические ситуации.

Принципы педагогической диагностики:

- Принцип объективности
- Принцип целостного изучения педагогического процесса
- Принцип процессуальности
- Принцип компетентности
- Принцип персонализации

Этапы диагностики:

- Первый этап – проектировочный
- Второй этап – практический
- Третий этап – аналитический
- Четвёртый этап – интерпретация данных

- Пятый этап – целеобразовательный.

см. комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.-(стр. 228-234).

8. Формы работы по физическому развитию.

- Основной формой работы является ООД по физической культуре:

ООД по физической культуре – проводятся 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на улице для детей старшей, подготовительной групп и 3 раза в зале для детей среднего и младшего дошкольного возраста).

- сюжетного типа;
- игрового типа;
- классического типа;
- тренировочного типа;
- ритмическая гимнастика;
- контрольно-проверочного типа;
- ООД на природе.

- Совместная образовательная деятельность
- Индивидуальная и подгрупповая образовательная деятельность
- Праздники и спортивные развлечения
- Совместная образовательная деятельность по ФК с администрацией Ленинского района города Ульяновска
- Совместная образовательная деятельность по ФК с СОШ № 57

9. Система работы по физическому воспитанию.

Включает в себя следующие направления:

- с детьми,
- родителями,
- педагогами ДООУ
- социальными институтами города Ульяновска

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

1. Региональный компонент программы.

В качестве регионального компонента выступает программа Полтавцева Н.В., Н.А.Гордовой «Физическая культура в дошкольном детстве».

Цели и задачи:

- создавать условия для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка;
- способствовать осознанному и самостоятельному использованию ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т. д.);
- воспитывать у ребенка интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей;
- поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

Эти цели и задачи реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: двигательной, познавательно-исследовательской, конструктивной, игровой, коммуникативной, трудовой, деятельность, направленная на восприятие художественной литературы и фольклора.

В пособии предлагаются развёрнутая система занятий и методические рекомендации, с помощью которых педагоги смогут организовать работу по физическому воспитанию дошкольников. Особое внимание уделяется взаимодействию с родителями.

Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками подробно сформулированы в пособиях:

- Н.В. Полтавцева., Н.А. Гордова «**С физкультурой в ногу из детского сада в школу**»: Методическое пособие для инструкторов по физической культуре, родителей и воспитателей, работающих с детьми 2-3 лет.-170 с.: ил. – Обл. 2001г.
- Н.В. Полтавцева Н.А. Гордова «**С физкультурой в ногу из детского сада в школу**»: Методическое пособие для инструкторов по физической культуре, родителей и воспитателей, работающих с детьми 3-4 лет. – 176 с.: ил. – Обл. 2001г.
- Н.В.Полтавцева, Н.А. Гордова «**С физкультурой в ногу из детского сада в школу**»: Методическое пособие для инструкторов по физической культуре ,родителей и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет. – 272 с.: ил. – Обл. 2001г.

- Н.В. Полтавцева., Н.А . Гордова: **«С физкультурой в ногу из детского сада в школу»**: Методическое пособие для инструкторов по физической культуре ,родителей и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет. – 256 с.: ил. – Обл. 2001г.
 - Н.В. Полтавцева., Н.А. Гордова **«С физкультурой в ногу из детского сада в школу»**:: Методическое пособие для инструкторов по физической культуре ,родителей и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. 2001г.
- Парциальная программа используется для детей в возрасте от 2 до 7 лет

2. Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические и другие).

1) Климатические особенности:

При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона. Ульяновская область – средняя полоса России: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т. д.) и интенсивность их протекания; состав флоры и фауны; длительность светового дня; погодные условия и т. д.

Основными чертами климата являются: холодная зима и сухое жаркое лето. В режим дня всех возрастных групп ежедневно включены бодрящая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика. В холодное время года удлиняется пребывание детей на открытом воздухе. В теплое время года – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

- ❖ холодный период: учебный год (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности;
- ❖ летний период (июнь-август), для которого составляется другой режим дня;
- ❖ в летний период все занятия по физической культуре во всех возрастных группах проводятся на улице;
- ❖ в холодный период все занятия в младшей и средней группах проводятся в зале, в старшей и подготовительной группах 2 занятия в зале и 1 занятие на улице.

2) Демографические особенности:

Анализ социального статуса семей выявил, что в дошкольном учреждении воспитываются дети из полных семей – 90 %, из неполных – 10%. Основной состав родителей – среднеобеспеченные, с высшим образованием – 50%, со средним профессиональным образованием – 40%, со средним – 10%, другое - 0,5%

Анализ состава семей показал:

- ✓ семья с одним ребенком – 40%
- ✓ семья с двумя детьми – 46%
- ✓ многодетная семья – 14%

3) Национально – культурные особенности:

В Ленинском районе достаточное количество школ и детских садов, подростковых клубов, образовательных центров, центров раннего развития детей, спорткомплексов – все это способствует наиболее благоприятным условиям для молодых семей и развития их детей. Ребята могут выбирать интересные для себя занятия и заниматься в разнообразных кружках и секциях в своем районе, это удобно для родителей и самих детей.

Этнический состав воспитанников: русские, татары, чуваша, мордва, но основной контингент – дети из русскоязычных семей.

Русские – 77%, Татары – 13%, Чуваша – 6%, Мордва – 0,5%, Другие -3,5%

Обучение и воспитание в ДОО осуществляется на русском языке.

Организационный раздел.

Обязательная часть.

1. Учебные планы.

1.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада.

Формы организации	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.1. Утренняя гимнастика ежедневно	5-6 мин	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10 минут
1.2. Физкультминутки		Ежедневно по мере необходимости (до 3 мин)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	6-8 мин	Ежедневно 6-10 мин	Ежедневно 10-15 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 20-30 мин
1.4. Закаливающие процедуры		Ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная гимнастика					

1.2. Образовательная деятельность по физической культуре

Формы организации	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
2.1. ОД по физ. культуре в спортивном зале	2 раза в неделю по 10	3 раза в неделю по 15	3 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин

	МИН	МИН			
2.2. ОД по физ. культуре на свежем воздухе				1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин

1.3. Спортивный досуг.

Форма организации	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)				
3.2. спортивные праздники			Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3.физкультурные досуги и развлечения	1 раз в две недели (под руководством воспитателя)	1 раз в квартал	1 раз в месяц		
3.4. Дни здоровья		1 раз в квартал			

1.4. Примерный учебный план.

№	Группа Образовательная область	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	«Физическое развитие»	2 часа в неделю 8 часов в месяц 72 часов в год	3 часа в неделю 12 часов в месяц 108 часов в год	3 часа в неделю 12 часов в месяц 108 часов в год	3 часа в неделю 12 часов в месяц 108 часов в год	3 часа в неделю 12 часов в месяц 108 часов в год

2. Взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей.

Проводится по плану инструктора на педагогических советах и методических объединениях с целью совершенствовать знания педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей. В рамках задачи по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, реализуемой педагогическим коллективом нашего детского сада в этом учебном году оптимизируется работа по формированию у дошкольников потребности в двигательной активности, привычки здорового образа жизни.

3. Взаимодействие инструктора по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей с социальными институтами города Ульяновска проводится по плану:

- ✓ отдела по делам молодёжи Ленинского района города Ульяновска
- ✓ МОУ СОШ № 57

4. Календарно-учебный график

(график проведения непосредственно – образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие»)

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
группа					
Ранний возраст	15.30-15.40		9.00-9.10		на прогулке 11.10-11.20
Младшая А	9.25- 9.40		9.25 -9.40		на прогулке 10.55-11.05
Младшая Б	9.00-9.15		на прогулке 10.50-11.10		9.00-9.15
Средняя	9.45-10.05		на прогулке 11.20-11.40	9.30-9.50	

Старшая		9.00-9.25	на прогулке 11.50-12.15	9.00-9.25	
Подготовительная А		10.20-10.50		на прогулке 11.50-12.15	9.40-10.10
Подготовительная Б	на прогулке 11.50-12.20	9.40-10.10			10.20-10.50

5. График проведения утренней гимнастики

группа	время
Ранний возраст	7.50-7.55 (в группе)
Младшая А	7.44-7.49
Младшая Б	7.44-7.49
Средняя	7.50-7.58
Старшая	8.00-8.08
Подготовительная А	8.10-8.22
Подготовительная Б	8.25-8.37

6. Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Инструктор по физической культуре – Дубкова Татьяна Геннадьевна, образование – высшее, стаж работы 30 лет, категория – высшая.

Курсы повышения квалификации – своевременно, по графику.

Тема самообразования – «Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ с детьми старшего дошкольного возраста Форма отчёта: физкультурный досуг «Мама, папа, я – дружная семья» совместно с родителями.

7. Средства обеспечения освоения программы.

Аудио и видео пособия: музыка для спортивных праздников, утренней гимнастики, физкультурной деятельности, видеофильмы.

8. Материально-техническое обеспечение.

1. Специализированные учебные помещения – спортивный зал площадью 90 м²; спортивная площадка МБДОУ со спортивным оборудованием.

1. Основное учебное оборудование:

- магнитофон
- шкаф-купе для спортивного инвентаря
- обручи (диаметр 60 и 80 см)
- гимнастические палки 14 шт.

- ребристые доски (2)
- гимнастические скамейки 8шт
- наклонные доски (1)
- погремушки 28 шт.
- стойка для прыжков в высоту и подлезания
- туннели для пролезания 2 шт.
- конусы-ограничители (разного размера)
- массажные коврики 10 шт.
- канаты 2 шт.
- дуги 6 шт.
- мешочки с песком 20 шт.
- цветные платочки 30 шт.
- баскетбольное кольцо
- скакалки 14 шт.
- ленты цветные 25 шт.
- кегли 16 шт.
- кубики 30 шт.

- флажки цветные 45 шт.
- мячи (различного диаметра)
- клюшки 4 шт

Часть, формируемая участниками образовательного процесса.

Методическое обеспечение программы.

Основная литература:

1. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.-352с
2. Полтавцева Н.В., Анохона И.А. Программа и технология реализации компетентностного подхода в двигательной деятельности детей четвертого года жизни- Ульяновск: издатель Качалин А.В., 2015-246с
3. Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова. Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. Санкт-Петербург.; ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2011.

Дополнительная литература:

1. Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство». Волгоград: Учитель, 2013.
2. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство». Волгоград: Учитель, 2013.
- 3 Рабочая программа воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Вторая младшая группа/авт.-сост. Н.Н. Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель, 2016;
- 4 Рабочая программа воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Средняя группа/авт.-сост. Н.Н. Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель, 2016;
- 5 Рабочая программа воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Старшая группа/авт.-сост. Н.Н. Гладышева (и др.). – Волгоград: Учитель, 2016;

- 6 Рабочая программа воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Подготовительная группа/авт.-сост. Н.Н. Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2016;
- 7 Сивачёва Л.Н. Физкультура – это радость! – СПб.: Детство-Пресс, 2003.
- 8 Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. – СПб.: Детство-Пресс, 2003.
- 9 И.А. Анохина Система оздоровительной работы в ДОУ. – Ульяновск, ИПК ПРО, 2005.
- 10 Полтавцева Н.В. С физкультурой в ногу, из детского сада в школу. – Ульяновск: ИПКПРО, 2000
- 11 Полтавцева Н.В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании. – Ульяновск: ИПКПРО, 2007.
- 12 Н.В.Нищева. Подвижные и дидактические игры на прогулке.– СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2019- 176с.
- 13 Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. « СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально- игровая гимнастика для детей Учебно-методическое пособие - СПб.: «Детство-пресс», 2016.-352с
- 14 Погудкина И.С. Развивающие игры, упражнения, комплексные занятия для детей раннего возраста (с 1 года до 3-х лет).– СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015- 176с.
- 15 Харченко Т.Е Утренняя гимнастика в детском саду.. Упражнения для детей 3-7 лет. М. Мозайка-синтез,2009.-64с.
- 16 Полтавцева Н.В.Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми седьмого года жизни/ Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. -М.:Просвещение,2005.-271с.
- 17 Полтавцева Н.В.Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми 3-4 лет/Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. -М.:Просвещение, 2007.-176с.
- 18 Полтавцева Н.В.Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми 4-5 лет/Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. -М.:Просвещение, 2005.-272с.
- 19 Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей.:Кн. Для воспитателя дет. сада- М.:Просвещение, 1987-160с.
- 20 Мосягина Л.И. Целостная система физкультурно- оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста).– СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2013- 288с.
- 21 Карабанова О.А., Алиева Э.Ф., Радионова О.Р., Рабинович П.Д., Марич Е.М. «Организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования». Методические рекомендации для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и

родителей детей дошкольного возраста / О.А. Карабанова, Э.Ф. Алиева, О.Р. Радионова, П.Д. Рабинович, Е.М. Марич. – М.: Федеральный институт развития образования, 2014. – 96с.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Описание рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 136 «Полянка»
(МБДОУ № 136 «Полянка») города Ульяновска

Рабочая программа является нормативным - управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик, форм организации образовательной деятельности по физической культуре. Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов родителей и воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. 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»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.1.3049-13);
- Конституция РФ, статьи 43, 72,
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.),
- Устав МБДОУ.

Данная программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Целью программы является обеспечение разностороннего физического развития детей 2-7 лет посредством организации различных форм физического воспитания. Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие.

Задачи поделены на три основные группы:

Образовательные:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, о роли физических упражнений в жизни человека и способов укрепления собственного здоровья;
- Развитие физических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) и двигательных функций (равновесие, координация);

Воспитательные:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- Разностороннее и гармоничное развитие ребенка;
- Привитие физической культуры (грациозности, выразительности движений, двигательного творчества).

Оздоровительные:

- Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка (укрепление опорно-двигательного аппарата);
- Разностороннее физическое совершенствование функций организма (дыхательной, выделительной, пищеварительной, двигательной);
- Повышение работоспособности, закаливание

Цели и задачи реализации рабочей программы сформированы на основе анализа:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- ✓ Конституции РФ, ст. 43, 72;
- ✓ Конвенция о правах ребенка (1989 г.);

- ✓ Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ СанПиН 2.4.1.3049-13;
- ✓ Устава ДОУ.
- ✓ Комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.-352с
- ✓ Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство». Волгоград: Учитель, 2013.
- ✓ И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе «Детство». Волгоград: Учитель, 2013.
- ✓ Рабочей программы воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Вторая младшая группа/авт.-сост. Н.Н. Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель, 2014;
- ✓ Рабочей программы воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Средняя группа/авт.-сост. Н.Н. Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель, 2014;
- ✓ Рабочей программы воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Старшая группа/авт.-сост. Н.Н. Гладышева (и др.). – Волгоград: Учитель, 2014;
- ✓ Рабочей программы воспитателя: ежедневное планирование по программе «Детство». Подготовительная группа/авт.-сост. Н.Н. Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014;
- ✓ характеристики возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- ✓ образовательных запросов родителей, социума

Программа включает в себя 3 раздела: целевой, содержательный и организационный.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 136 «Полянка» г. Ульяновск

Принято
Утверждаю
На педагогическом совете
Заведующая Протокол № _____
_____ Балаболина В.В.
От _____
№ _____

Приказ

« ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа
Образовательной области «Физическое развитие»
образовательной деятельности с детьми 2- 7 лет.

(В соответствии ФГОС ДО)

Срок реализации программы 2019-2020 учебный год
Составитель: инструктор по физической
культуре
Дубкова Татьяна Геннадьевна