

Принят решением
Педагогического совета № 1
Протокол № 1
от 31.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

**МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 42**

на 2022-2023 учебный год

Армавир

2022г.

Содержание

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Нормативно-правовая база.....	3
1.3. Цель и задачи рабочей программы.....	3
1.4. Принципы и подходы к реализации программы.....	5
1.5. Характеристики возрастных особенностей физического развития детей раннего и дошкольного возраста.....	6
1.6. Индивидуальные особенности детей.....	9
1.7. Планируемые результаты освоения программы детьми.....	9

II Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие»	11
2.2. Вариативные формы, способы, методы, средства реализации образовательной программы.....	28
2.3. Планирование работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие».....	33
2.4. Взаимодействие педагогического коллектива.....	33
2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	35

2III Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	36
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	36
3.3. Традиционные события, мероприятия в ОО «Физическое развитие».....	37
3.4. Методическое обеспечение образовательного процесса.....	37
3.5. Перечень приложений к рабочей программе.....	37

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 42

В программе сформулированы и конкретизированы задачи для всех возрастных групп. Программа обеспечивает полное и целостное формирование физических, интеллектуальных и личностных качеств ребенка до уровня, соответствующего возрастным возможностям и требованиям современного общества. Рабочей программой описывается система и направления работы педагога для осуществления качественного планирования образовательного процесса и выработки новых подходов к его осуществлению, для развития личности ребенка-дошкольника и формирования его базовых компетентностей. В ней представлены основные принципы организации жизни и деятельности детей в дошкольном учреждении, планирование воспитательно-образовательного процесса, создание развивающей предметной среды, сотрудничество с семьей. Приводится система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы.

1.2 Нормативно-правовая база

Данная программа составлена в соответствии с действующими законодательными и нормативными актами Российской Федерации, а так же локальными актами МАДОУ №42:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 31.07.2020г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.09.2020 №28.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) вредности) для человека факторов обитания»
- Уставом МАДОУ № 42 (действующая редакция)
- Образовательной программой дошкольного образования МАДОУ № 42 (утверждена приказом МАДОУ № 42 № 100-ОД от 31.08.2022г).

1.3. Цель и задачи рабочей программы

Цели и задачи определены в соответствии с содержанием образовательной области «Физическое развитие» по ФГОС ДО.

Цель: Создание условий для реализации образовательной области «Физическое развитие» дошкольников, охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Программа направлена на достижение следующих **задач:**

- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- обогащать и накапливать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);

- формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- формировать начальное представление о здоровом образе жизни;

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Образовательные задачи в области «Физическое развитие» в возрастных группах

Третий год жизни

- Дальнейшее развитие основных движений в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности.
- Содействие улучшению координации движений, повышению экономичности и ритмичности их выполнения.
- Развитие согласованных совместных действий в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий.

Четвертый год жизни

- Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики. Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
- Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); развитие произвольности выполнения двигательных действий.
- Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.
- Приобщение детей к отдельным элементам спорта.
- Формирование полезных привычек

Пятый год жизни

- Формирование умений правильно выполнять основные движения.
- Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.
- Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.
- Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
- Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).
- Ознакомление с некоторыми правилами охраны своего здоровья.
- Формирование начальных представлений о необходимости выполнения правил личной гигиены.
- Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

Шестой год жизни

- Формирование интереса к физической культуре, ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.

- Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения,
- Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, общей выносливости.
- Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активности, настойчивости, самостоятельности, смелости, честности, взаимопомощи, выдержки и организаторских навыков.
- Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Седьмой год жизни

- Совершенствование техники выполнения движений.
- Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.
- Целенаправленное развитие физических качеств.
- Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности; развитие у детей произвольности.
- Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
- Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений

1.4. Принципы и подходы к реализации программы

Основываясь на принципах гуманистической педагогики и руководствуясь реализуемой программой «Истоки», программа базируется на ценностях уважения к формирующейся личности ребенка, внимания к его душевному состоянию.

Основные принципы программы:

1. Реализация принципа «от общего к частному», специфика которого в этом возрасте заключается в том, что всякое частное должно выступать перед ребенком как проявление чего-то общего, т.е. не само по себе, а в системе других объектов или явлений, на основе чего познаются разные их свойства, взаимозависимости. Это обеспечивает системный подход к организации содержания.
2. Интегрированный принцип организации освоения предлагаемого содержания, который, с одной стороны, не нарушает целостность каждой из областей знаний, а с другой – существенно их взаимно обогащает, способствует их смысловому углублению, расширяет ассоциативное информационное поле детей. Это активизирует у детей собственную интерпретацию разных явлений как вербальными, так и невербальными средствами. У детей развиваются широкие смысловые связи на основе «единства аффекта и интеллекта» (Л.С. Выготский)
3. Создание проблемных ситуаций, характеризующихся определенным уровнем трудности, связанных с отсутствием у ребенка готовых способов их разрешения и необходимостью их самостоятельного поиска. В результате у детей развивается поисковая деятельность, направленность на достижение цели, а найденные ими способы обобщаются и свободно используются в новых ситуациях, что говорит о развитии их мышления и воображения.
4. Наглядное моделирование, демонстрирующее детям некоторые скрытые зависимости и отношения, например, математические (часть – целое, одна вторая, одна четвертая и т.п.), что способствует началу формирования общих категорий, становлению логического мышления.

5. Создание условий для практического экспериментирования с разными материалами: как самостоятельного, до предъявления взрослым какой-либо задачи, так и диктуемого условиями задачи, предложенной педагогом. Широкая ориентировка в свойствах материала существенно активизирует поисковую деятельность детей, направленную на нахождение разных вариантов решений, что является одним из показателей креативности.
6. Учет индивидуальных особенностей, как личностных (лидерство, инициативность, уверенность, решительность и т.п.), так и различий в возможностях и в темпе выполнения заданий и др. Это способствует успешному развитию каждого ребенка и его эмоциональному благополучию.
7. Учет основных стилей восприятия: одни дети лучше усваивают содержание с опорой на зрительное восприятие (визуальное), другие – на слуховое (аудиальное), а третьи - на двигательное и тактильное (кинестетическое). Важно, когда одно и то же содержание и рассказывается, и показывается, и проигрывается детьми через движения. В этом случае дети смогут, во-первых, лучше вникнуть в материал и усвоить его, а во-вторых, у всех детей постепенно будут развиваться более слабые для них типы восприятия.
8. Создание условий для востребованности самими детьми освоенного на занятиях содержания в дальнейшей свободной деятельности (игре, рисовании, конструировании и т.п.), что способствует как развитию, так и саморазвитию детей.
9. Учет специфики в развитии мальчиков и девочек.
10. Принцип баланса в организации процесса восприятия и продуктивных действий.
11. Учет этнокультурной ситуации развития детей, который предполагает приобщение их к традициям и обычаям родной культуры, формирование первоначальных представлений о народах, населяющих нашу страну, овладение элементарными навыками межкультурной коммуникации.
12. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

РП соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и учитывает следующие подходы:

1. Деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательного процесса (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.В. Запорожец, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов и др.).
2. Теория А.В.Запорожца об амплификации (обогащении) развития ребенка в специфически детских видах деятельности в противовес акселерации, связанной с интенсификацией обучения с целью подготовки детей к школе.
3. Фундаментальное положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в развитии, которое возможно через создание «зоны ближайшего развития», опирающейся на потенциальные возможности ребенка, которые раскрываются и присваиваются в его совместной со взрослым деятельности.
4. Возрастная периодизация Д.Б. Эльконина, на которую опирается ФГОС ДО, выделяя три основных возраста (младенческий, ранний, дошкольный) с их спецификой развития на каждом этапе, которая определяется типом ведущей деятельности.

1.5. Характеристики возрастных особенностей физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

Двигательная деятельность детей раннего возраста (2 – 3 года)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуется восприятие и речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Интенсивно развивается активная речь. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые

предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. Формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

К третьему году жизни ребенка совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации.

Особое внимание уделяется развитию потребности детей в движении. Для этого в группе и в музыкально – спортивном зале имеется различное оборудование для двигательной активности детей. С помощью крупных мягких модулей, воротец создаются для детей небольшие препятствия, которые они преодолевают и огибают во время движения. Двигательная активность малышей разворачивается под наблюдением взрослого, с необходимой страховкой и соблюдением техники безопасности. Завершается ранний возраст кризисом 3 лет. У ребенка формируется образ «Я».

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей.

В младшем дошкольном возрасте (3—5 лет) происходят дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в силу чего недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов.

Двигательная деятельность детей во второй младшей группе (3 – 4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной.

Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление.

Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за взрослым, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Двигательная деятельность детей в средней группе (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях.

У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения

двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён, что выполнил движение полностью.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы.

Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий.

Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности. **В старшем дошкольном возрасте (5—7 лет)** на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

Двигательная деятельность детей в старшей группе (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для

повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Двигательная деятельность детей в подготовительной группе (6-7 лет)

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку.

По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна).

Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.6. Индивидуальные особенности детей

Оценка здоровья детей (см. рабочие программы педагогов возрастных групп)

По состоянию на 01.09.2022 год количество детей 2-7 лет с:

- первой группой здоровья 62 (35%),
- со второй – 107 (60%),
- с третьей – 9 (5%).

Согласно оценке здоровья воспитанников, определяется объем физической нагрузки для детей.

Для укрепления опорно-двигательного аппарата и связочного аппарата стопы в занятия по физической культуре, физкультминутки, в утреннюю гимнастику и гимнастику после сна включаются различные виды ходьбы (на носочках, пятках, на наружной части стопы, «гусиным шагом»), «босохождение» по массажным дорожкам, упражнения с предметами - «раздражителями» для массажа и разогрева ступней, упражнения с палочками. Родителям даются рекомендации приобретать обувь детям с цельным жестким задником, фиксирующую голеностопный сустав.

Для детей со сниженным зрением создаются щадящие условия при рассаживании детей на занятиях, при подборе и предъявлении дидактического материала, отслеживается, чтобы ребенок пользовался очками в режиме, определенном врачом.

Для детей с нарушениями сердечно - сосудистой системы предусмотрен щадящий режим нагрузки.

Для детей, имеющих пищевую аллергию, с предоставлением медицинской справки с указанием полного перечня продуктов, которые необходимо исключить из питания, составляется гипоаллергенное меню.

В режиме дня организуется работа с детьми по звуковой культуре речи, в совместную деятельность с детьми включаются речевые игры, чистоговорки, скороговорки, артикуляционная и пальчиковая гимнастики.

1.7. Планируемые результаты освоения программы детьми

Результаты освоения программы сформулированы в виде целевых ориентиров, которые представляют собой возрастной портрет ребенка на конец раннего и дошкольного детства.

Показатели развития детей трёх лет

Проявления в психическом развитии:

- преобладает уравновешенный эмоциональный тонус, радостное настроение в коллективе сверстников;
- интерес к окружающему проявляется в познавательной и физической активности, в потребности общения с окружающими;
- умение выдержать недолгую отсрочку в удовлетворении желаний (подождать, потерпеть);
- умение различать «можно» и «нельзя», адекватно реагировать на запрет (не кричать, не падать на пол, не стучать ногами, легко переключаться, быстро успокаиваться и др.).

Проявления в физическом развитии:

- владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе; бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);
- воспроизводит простые движения по показу взрослого;
- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от процесса выполнения движений.

Показатели развития ребенка к пяти годам

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Проявления в физическом развитии:

- развиты основные физические качества;
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги, не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает мешочек с песком, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

Показатели развития ребенка к семи годам

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Проявления в физическом развитии:

- развиты в соответствии с возрастом основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила, общая выносливость);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

Инструктор по физической культуре проводит оценку особенностей физического развития детей и усвоения ими программы в рамках педагогической диагностики (мониторинга) для детей младшего дошкольного возраста с опорой на карты педагогической диагностики.

Основным методом выявления содержания развития является наблюдение за детьми в повседневной жизни (низкоформализованные методы): в совместной деятельности взрослых и детей, в их самостоятельной деятельности, во время игры, прогулки, в процессе самообслуживания и т.д.

Диагностику физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста проводит на основе диагностических тестов. Различные диагностические тесты, в виде контрольных двигательных заданий, предлагаются детям в игровой или соревновательной форме. Они отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки и сложного оборудования для их проведения.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие»

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является: совершенствование функциональных возможностей детского организма;

- приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма — выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений;
- приобщение к некоторым доступным видам 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.).

Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» соответствует основной образовательной программе дошкольного образования МАДОУ № 42, разработанной на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Истоки» (ТЦ «Сфера», 2014г.) и практических материалов - физкультурно оздоровительная работа с детьми 3-7 лет Т.М. Бондаренко, реализующихся в МАДОУ.

Физическое развитие детей трех лет

В области физического развития основными **задачами образовательной деятельности в этом возрасте** являются создание условий для:

- укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- развития различных видов двигательной активности;
- формирования навыков безопасного поведения.

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности

Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений детского сада, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

В сфере формирования навыков безопасного поведения

Взрослые создают в детском саду безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности.

Физическое развитие детей с 4 до 7 лет

В области физического развития ребенка основными **задачами образовательной деятельности в этом возрасте** 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;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни.

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и др. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Содержание образовательной работы с детьми третьего года жизни

Двигательное и физическое развитие

Ходьба. Ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Игры: «В гости», «По тропинке», «Догоните меня». «Принеси предмет». «Пузырь».

Бег: бегать за воспитателем, убежать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40 с; пробегать медленно до 80 м. Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку». «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Автомобиль».

Прыжки: прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см). Игры: «Подпрыгни до цветочка», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик». «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит». «Зайка серый умывается».

Ползание: проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30—40 см. Игры: «Доползи до погремушки», «В воротики», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.

Катание, бросание и ловля: скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой. Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротики», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

Развитие равновесия и координации движений

Упражнения для рук и плечевого пояса: вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.

Упражнения для туловища: из положения стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно.

Упражнения для ног: ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полуприседать с опорой; сгибать и разгибать стопы.

Ритмические (танцевальные) движения: воспитатель использует материал из раздела «Художественно-эстетическое развитие (музыка)».

Упражнения в организационных действиях: построения: в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

Катание на санках: катание ребенка взрослым; скатывание с горки, сидя на санках; возить санки за веревочку; катание кукол на санках (при наличии погодных условий).

Ходьба на лыжах: ознакомление с лыжами; попытки стоять, сохраняя равновесие; переступание (при наличии погодных условий).

Езда на велосипеде: посадка на трехколесный велосипед и спхождение с него с поддержкой и без поддержки взрослого; попытки продвижения, управление рулем.

Приобщение к здоровому образу жизни.

Воспитатель продолжает формировать культурно-гигиенические навыки детей:

закрепляет умение правильно мыть руки (намыливать до образования пены), насухо их вытирать, есть самостоятельно и аккуратно; правильно и по назначению пользоваться чашкой, ложкой, салфетками и др.;

учит тщательно и бесшумно пережевывать пищу, приучает детей полоскать рот питьевой водой после каждого приема пищи;

формирует у детей навыки самостоятельно одеваться и раздеваться; умение аккуратно складывать одежду; застегивать молнию, пуговицу, завязывать шнурки; помогать друг другу;

побуждает детей осмысленно пользоваться предметами индивидуального назначения: расческой, стаканом для полоскания рта, полотенцем, носовым платком.

Закаливание детей обеспечивается сочетанием воздушных, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей во время утренней прогулки. Используются местные и общие процедуры. Закаливание осуществляется только на фоне благоприятного физического и психического состояния детей.

Содержание образовательной работы с детьми четвертого года жизни

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять *основные виды движений*.

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; в рассыпную на носках с высоким подниманием коленей; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 мин; быстрый бег до 10-20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места; спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком с удерживанием равновесия.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 м).

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит следующие *общеразвивающие упражнения*:

□□ для рук и плечевого пояса: поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

□□ для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

□□ для ног: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, круг, шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения. Воспитатель использует материал из раздела «Художественно-эстетическое развитие».

Катание на санках. Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности (при наличии погодных условий).

Скольжение по ледяной дорожке. Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого (при наличии погодных условий).

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

□□ ходьбу на лыжах (приседание с сохранением равновесия; переступание; попытки скольжения, при наличии погодных условий).

□□ езду на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами.

□□ плавание (при наличии условий): безбоязненное вхождение в воду, плескание, погружение в воду лица и головы. Игры в воде: «Догоните меня», «Поймай рыбку», «Сделаем дождик», «Нос утонул», «Кораблики», «Фонтан».

Педагог также проводит подвижные игры: «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости): «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты). Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

Для становления ценностей здорового образа жизни педагог:

□□ формирует у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, 1—2 раза намыливать их до образования пены с последующим смытием);

следить за их чистотой; мыть лицо, сухо его вытирать; показывает и объясняет детям, как чистить зубы мягкой щеткой и детской зубной пастой (учит ребенка накладывать слой зубной пасты на поверхность щетки, чистить зубы — верхний ряд движениями сверху вниз, нижний — движениями снизу вверх; заканчивать процедуру движениями в обе стороны вдоль зубного ряда); обучает детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, спускать воду из бачка для слива;

□□ приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; полоскать рот после приема пищи питьевой водой;

□□ побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым платком;

□□ организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки, при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.

Содержание образовательной работы с детьми пятого года жизни

Педагог формирует умение детей правильно выполнять *основные движения*.

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках с высоким подниманием коленей, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; с сохранением равновесия.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках, широким шагом; с забрасыванием голени назад (с захлестом); обеганием предметов; со сменой направления и темпа; ускорением и замедлением; ловлей и увертыванием; преодолением препятствий; сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (бег змейкой 2-3х5м). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазанье: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево. **Катание, бросание и ловля, метание:** ловля мяча после удара об пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг).

Прыжки: с продвижением вперед (на расстояние 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места (на 70 см и более).

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

□□ **для рук и плечевого пояса:** попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны: размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной: сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками: хлопки руками над головой, за спиной;

□□ **для туловища:** наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук ног; перевороты со спины на живот и обратно;

□□ **для ног:** поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, пары, шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «Художественно-эстетическое развитие»).

Катание на санках: поднимание на горку, везти за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми (при наличии погодных условий).

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке с отталкиванием с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого (при наличии погодных условий).

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

□□ходьбу на лыжах: стояние на лыжах, приседание на лыжах («пружинки») с сохранением равновесия; скольжение на двух лыжах после разбега(при наличии погодных условий);

□□езду на трехколесном велосипеде: делая повороты налево и направо; по кругу, объезжая предметы; торможение и остановка, с использованием игровых элементов;

□□плавание (при наличии условий): ходьба, бег в воде глубиной по грудь, друг за другом, парами; наперегонки; передвижение по дну на руках (ноги выпрямлены) вперед, вправо, влево; выпрыгивание из воды, приседание, погружение в воду с головой; погружение в воду с задержкой дыхания; открывание глаз в воде, поднимание предметов со дна водоема; глубокий вдох и последующий выдох в воду; скольжение на груди и на спине с помощью взрослого и самостоятельно; движение руками и ногами на суше и в воде, как при плавании «кролем»; выполнение движений ногами в сочетании с выдохом в воду.

Педагог также организует *подвижные игры*, направляет на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей, применяет их как «начальный этап» формирования важнейших двигательных качеств. Проводит следующие подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (*на развитие гибкости*); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (*на развитие силы*); «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (*на развитие выносливости*); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (*на развитие ловкости*); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флага», «Не опоздай», (на развитие быстроты) Педагог продолжает развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки и содействует усвоению элементарных гигиенических знаний и *основ здорового образа жизни*.

С этой целью педагог:

□□совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;

□□содействует выработке полезных привычек: следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически:

□□порукает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;

□□приучает детей принимать и сохранять правильную позу за столом;

□□организует закаливание с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур; воздействием ультрафиолетовых лучей; с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Содержание образовательной работы с детьми шестого года жизни

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения *основных движений*.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с местане менее 80—90 см.; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках; лазанье по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазанье по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения:*

для рук и плечевого пояса: поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

для ног: многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов.

Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных — 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем, как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

Катание на санках: катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны (при наличии погодных условий).

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

ходьбу на лыжах скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; повороты на месте и в движении; ходьбу на лыжах с обходом стоящих на пути предметов (флажок, дерево, куст, при наличии погодных условий);

скольжение по ледяным дорожкам после разбега (при наличии погодных условий);

езду на двух- или трехколесном велосипеде: прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой».

Педагог создает условия для освоения *элементов спортивных игр:*

- городки — построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона);
- бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);
- футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;
- хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) — удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;
- баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;
- организует плавание (при наличии условий) — скольжение на груди и на спине; перевороты с груди на спину и наоборот; скольжение на груди и на спине с чередованием вдоха и выдоха: в сочетании с дыханием движения ногами, руками (с доской, без доски, с ластами), плавание произвольным способом.

Педагог использует *подвижные игры* как важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок» «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные научении», «Брось за флажок» (для развития силы): «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану». «За мячом» (для развития выносливости); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки с хвостиками», «Не оставайся на полу», «Классики», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать». «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса». «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц». «Два мороза» (для развития быстроты).

Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на небольшой, ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего).

Формируя некоторые *нормы здорового образа жизни*, воспитатель:

- контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;
- поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);
- проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий;
- проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);
- учит детей два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры в целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии;
- создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

В качестве *закаливающего* средства в домашних условиях под присмотром взрослых рекомендуется босохождение в помещении; в теплое время года - по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания, как «топание» в тазу с водопроводной водой в течение 5-20 с, босохождение по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики и др.

Содержание образовательной работы с детьми седьмого года жизни

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования *основных видов движений*.

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед с сохранением направления и равновесия; в разном темпе. Ходьба с сохранением равновесия на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку. *Бросание, ловля, метание*: бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную пели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазанье: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках и отталкиванием ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе с сохранением координации движений, использованием одно- и разноименного способов лазанья; лазанье по веревочной лестнице.

Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения*:

□□ *для рук и плечевого пояса*: выполнение движений попеременно; одно- и разнонаправленно; в разных плоскостях;

□□ *для туловища*: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч с разведением рук в стороны;

□□ *для ног*: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Катание на санках: катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках (при наличии погодных условий).

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение после разбега стоя (при наличии погодных условий).

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

ходьбу на лыжах — по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; ходьба на лыжах с палками в руках; подъем на склон «лесенкой»; спуск со склона, прохождение дистанции на лыжах до 1 км в спокойном темпе (при наличии погодных условий);

езду на велосипеде — с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке;

катание на самокатах (при наличии инвентаря) - на правой и левой ноге; по прямой, по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу;

плавание (при наличии условий) — упражнения на суше и в воде для овладения плаванием способом кроль (брасс); плавание с задержкой дыхания; плавание на груди и на спине, сочетая движения ног, рук, дыхания; ныряние; проплывание на груди и на спине 15 м.

Педагог создает условия для *освоения элементов спортивных игр:*

городки — игра по упрощенным правилам;

бадминтон — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);

футбол — передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра по упрощенным правилам;

хоккей с шайбой (без коньков) — игра по упрощенным правилам;

катание на роликовых коньках — освоение инвентаря; основные исходные положения; полуприседание и приседание, стоя на коньках; езда по прямой, по кругу; повороты на месте, в движении; торможение;

баскетбол — игра по упрощенным правилам;

настольный теннис — подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу.

Педагог использует *подвижные игры* как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Тише едешь, дальше будешь - стоп», «Змейка» (*на развитие гибкости*); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Передал — садись» (*для развития силы*); «Перенеси предметы», «Кузнечики», «Бегунки», «Перелет птиц» (*на развитие выносливости*); «Быстро возьми - быстро положи», «Ловишки с хвостиками», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (*на развитие ловкости*); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Как сорока стрекочу» (*на развитие быстроты*).

Формируя некоторые *нормы здорового образа жизни*, педагог:

создает условия для успешного применения детьми полученных знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);

продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы водно-закаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного

отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами;

обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о помощи при необходимости.

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание.

Организованные физкультурные занятия (в детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

РП предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, как в рамках непосредственно образовательной деятельности, так и в ходе режимных моментов, в самостоятельной деятельности детей, а также в процессе взаимодействия с семьями воспитанников.

Структура образовательного процесса

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов		
Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности: <i>двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, музыкальная, изобразительная, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование</i>			

Работа с детьми организуется в следующих формах:

Непосредственно образовательная деятельность, которая основана на организации педагогом различных видов детской деятельности, заданных ФГОС ДО. Непосредственно-образовательная деятельность по физическому развитию детей организуется в соответствии с учебным планом МАДОУ № 42 «Алёнка» и расписанием непосредственно-образовательной деятельности.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применять имеющийся опыт, проявлять инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

- физминутки, динамические паузы
- обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно - дидактические, с/р), развлечения.

Образовательная деятельность в области физического развития, осуществляемая в утренний отрезок времени включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, проявлений эмоциональной отзывчивости к взрослым и сверстникам;
- беседы и разговоры с детьми по теме ЗОЖ;
- рассматривание дидактических картинок, иллюстраций;
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами образовательной области;
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- Самостоятельная деятельность* воспитанников подразделяется на:
 - свободную деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
 - организованную воспитателем деятельность воспитанников, направленную на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

Домашние задания воспитанникам дошкольного учреждения не предусмотрены.

Модель режима двигательной активности детей в ДОУ

Виды занятия и формы двигательной активности	Особенности организации	Дозировка, мин.			
		младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Физкультурно-оздоровительные занятия					
Утренняя гимнастика	Ежедневно в помещении (зимний период), на воздухе(летний период)	5 -6	6-8	8 -10	10 -12
2.Двигательная разминка во время перерыва между	Ежедневно	7 -10	7 -10	7 -10	7 -10

занятиями					
3.Физкультминутка (до 3 мин)	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия		2-3	2-3	3-5
4.Подвижные игры и физические упражнения на прогулках самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно во время прогулок(утренней и вечерней)	6-10	10-15	15-20	20 –25
5.Физические упражнения после дневного сна (бодрящая гимнастика), воздушные водные процедуры	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	3-6	7-10	8 -10	10 –12
6.Оздоровительный бег	во время утренней прогулки	-	-	1 круг вокруг д/с	
7.Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулок	8-10	10-12	10-15	15 -20
Непосредственно образовательная двигательная деятельность					
По физической культуре	в зале –2 раза в неделю, на улице – 1раз в неделю (со старшей группы)	15	20	25	30
Самостоятельная двигательная деятельность					
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно в группе и на открытом воздухе	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Неделя здоровья	Февраль, июнь	15-20	20-25	25-30	30-35
День здоровья	Апрель	15 -20	20-25	25 -30	30-35
Физкультурный спортивный праздник	2 раза в год в спортивном зале или на воздухе (летний и зимний)	15 -20	20-25	25 -30	30-35
Тематические дни, физкультурные досуги	1 раз в месяц	15 –20	20 -25	25 -30	30-35
Игры, соревнования с детьми с детскими садами города	2 раза в год в зале и на открытом пространстве	-	-	-	30 -35
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи					
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	Во время подготовки и проведения				

	физкульт-ных досугов, праздников, недель здоровья и спорта				
--	--	--	--	--	--

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

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

Один раз в неделю для детей 5-7 следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию на открытом воздухе (при наличии соответствующей одежды). Их проводят согласно температурному режиму, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний. В структуре непосредственно организованной образовательной деятельности (НОД) выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Виды и типы физкультурных занятий.

В зависимости от образовательных задач и содержания занятия могут быть разного типа:

- Занятия, в которых основное внимание обращается на освоение нового материала.
- Занятия, направленные на совершенствование освоенных ранее навыков и умений, они строятся на повторении пройденного материала.
- Занятия смешанного характера, на которых овладение новым сочетается с повторением, закреплением старого.
- Занятия, на которых проверяются знания и умения ребят в выполнении тех или иных упражнений, качество движений и их количественный результат, умение играть в подвижные игры.

Дозировки на НОД по физической культуре в дошкольных группах

	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительный к школе возраст
Ходьба с заданиями	10сек	10-15сек	15-20сек	20-25 сек

Бег	Медл. темп: 1 полугодие 30 - 40 сек 2 полугодие 50-60 сек Средний темп: По 20 сек 2-3 раза	Медленный темп: 1 полугодие – 1 мин. 2 полугодие – 1,5 мин Средний темп: По 25 сек 2-3 раза	Медленный темп: 1,5-2,0 мин Средний темп: 30- 40 сек 2-4 раза	Медленный темп: 2,0-3,0 мин Средний темп: 35 – 40 сек 2-4 раза
Бег с заданиями	5-10 сек	5-10 сек	10-20 сек	10-20 сек
ОРУ	5-6 упр. по 4-6 раз	6-7 упр. по 5-7 раз	7-8 упр. по 6-8 раз	8 - 10 упр. по 6-10 раз
Прыжки	10-15 прыжков по 2-3 раза	20 прыжков по 2-3 раза	1 полугодие: 20-30 прыжков 2-3 раза 2 полугодие: 30 - 40 прыжков 2-3 раза	30- 40 прыжков 2-4 раза

Планирование работы над основными видами движений (ОВД) в дошкольных группах

Недели	Младшая и средние группы	Старшие и подготовительные группы
1 неделя	Равновесие Ф	Равновесие Ф
	Прыжки З	Прыжки З
	П/и с лазанием С	Метание С
		П/и с лазанием
2 неделя	Прыжки Ф	Прыжки Ф
	Метание З	Метание З
	П/и с бегом С	Лазание С
		П/и с бегом
3 неделя	Метание Ф	Метание Ф
	Лазание З	Лазание З
	П/и с прыжками С	Равновесие С
		П/и с прыжками
4 неделя	Лазание Ф	Лазание Ф
	Равновесие З	Равновесие З
	П/и с бегом С	Прыжки С
		П/и с бегом

Ф — формирование, З — закрепление, С — совершенствование.

Интеграция образовательных областей

Образовательная область	Задачи, содержание и средства
-------------------------	-------------------------------

	организации образовательного процесса
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее), <input type="checkbox"/> специальные упражнения на ориентировку в пространстве, <input type="checkbox"/> подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), <input type="checkbox"/> построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), <input type="checkbox"/> просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. <input type="checkbox"/> проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. <input type="checkbox"/> Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек. <input type="checkbox"/> Чтение художественной литературы по теме «Здоровье» и все что с ней взаимосвязано. <input type="checkbox"/> Использование потешек, песенок, сказок для формирования необходимых умений и навыков по самообслуживанию. <input type="checkbox"/> Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой.
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление. <input type="checkbox"/> Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания и пр.). <input type="checkbox"/> Рисование мелом разметки для подвижных игр. <input type="checkbox"/> Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку

<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой. <input type="checkbox"/> формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём. <input type="checkbox"/> создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора. <input type="checkbox"/> развивать умение выполнять индивидуальные поручения. <input type="checkbox"/> развивать активность детей в двигательной деятельности. <input type="checkbox"/> развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. <input type="checkbox"/> побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. <input type="checkbox"/> знакомство детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <input type="checkbox"/> формировать представления о том, как следует одеваться по погоде. <input type="checkbox"/> знакомство с правилами поведения в природе (ядовитые растения, опасные животные и др.). <input type="checkbox"/> развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. <input type="checkbox"/> продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми.
--	--

2.2. Вариативные формы, способы, методы, средства реализации образовательной программы

Реализация ОП ДО МАДОУ №42 по физическому развитию детей дошкольного возраста обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО и выбираемых педагогическим коллективом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации ООП ДО, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Примером вариативных форм, способов, методов организации образовательной деятельности по физическому развитию детей могут служить такие формы как: образовательные предложения для целой группы (занятия), различные виды игр, в том числе свободная игра, подвижные и традиционные народные игры; взаимодействие и общение детей и взрослых или детей между собой; праздники, социальные акции т.п., а также использование образовательного потенциала режимных моментов.

Творческий подход к отбору содержания в зависимости от интересов и возможностей детей, создание условий для самостоятельной двигательной деятельности, использование на занятиях разных типов мотивации – всё это обеспечивает достаточно высокий уровень развития детей.

Основная направленность работы в данной образовательной области — обеспечение полноценного физического, в том числе двигательного, развития, а также целенаправленные оздоровительные воздействия и формирование основ здорового образа жизни.

Способы организации детей на занятии.

- Фронтальный.
- Групповой
- Индивидуальный (поточный).

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие инструктора, воспитателя и детей.

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

При индивидуальном способе каждый ребенок делает упражнение по очереди, а инструктор проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

По мере освоения техники - ОВД выполняются **потоком**. Особую разновидность поточного способа представляет **круговое («станционное»)** выполнение упражнений.

На одном занятии можно чередовать способы организации детей.

Характер взаимодействия взрослых с детьми при организации образовательного процесса включает следующие формы:

- прямое обучение, в котором педагог занимает активную позицию, решая обучающие задачи;
- партнерская деятельность, в которой замыслы, идеи, способы действия выбираются детьми, а воспитатель оказывает помощь в их осуществлении, помогает организовать взаимодействие между детьми (взаимообучение);
- опосредованное обучение, в котором через специально созданную развивающую предметно-пространственную среду стимулируются процессы саморазвития ребенка, его самостоятельные творческие проявления.

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<input type="checkbox"/> Игровая беседа с элементами движений <input type="checkbox"/> Игры	<input type="checkbox"/> Физкультурное занятие <input type="checkbox"/> Утренняя гимнастика <input type="checkbox"/> Игры <input type="checkbox"/> Беседа

	<input type="checkbox"/> Утренняя гимнастика <input type="checkbox"/> Интегративная деятельность <input type="checkbox"/> Упражнения <input type="checkbox"/> Экспериментирование <input type="checkbox"/> Ситуативный разговор <input type="checkbox"/> Беседа <input type="checkbox"/> Рассказ <input type="checkbox"/> Чтение <input type="checkbox"/> Проблемная ситуация	<input type="checkbox"/> Рассказ <input type="checkbox"/> Чтение, рассматривание. <input type="checkbox"/> Интегративная деятельность <input type="checkbox"/> Контрольно-диагностическая деятельность <input type="checkbox"/> Спортивные и физкультурные досуги <input type="checkbox"/> Спортивные состязания <input type="checkbox"/> Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера <input type="checkbox"/> Проектная деятельность <input type="checkbox"/> Проблемная ситуация
--	---	--

Методы реализации рабочей программы

Методы - упорядоченные способы взаимодействия взрослого и детей, направленные на достижение целей и решение задач дошкольного образования. Для обеспечения эффективного взаимодействия педагога и детей используются следующие методы:

Наглядные методы включают организацию наблюдений, показ предметов, картин, иллюстраций; использование дидактических пособий.

- Непосредственные наглядные методы (наблюдение, экскурсия, осмотр, рассматривание и т.д.).

- Опосредованные наглядные методы основаны на применении изобразительной наглядности (рассматривание картин, игрушек, фотографий, иллюстраций, рассказы с опорой на наглядность, просмотр мультфильмов, телепрограмм)

Словесные методы связаны с использованием слова как средства коммуникации, передачи информации.

Практические методы связаны с освоением и применением знаний, умений и навыков в практической деятельности, посредством упражнений, в различных играх, инсценировках, проектах, поручениях, тренингах.

Информационно-рецептивный метод - передача знаний в «готовом» виде с использованием различных источников информации.

Репродуктивный метод - передача «готовых» знаний сопровождается объяснением, многократным повторением информации педагогом и требует ее осознания, понимания ребенком.

Метод проблемного изложения - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.

Частично поисковый (эвристический) метод характеризуется тем, что педагогом организуется не сообщение, а добывание знаний. Важнейший итог его использования – освоение детьми способов познания. Частично поисковым данный метод назван в связи с тем, что предполагает помощь педагога в ситуациях, когда обучаемые не могут решить задачу или разрешить проблему самостоятельно.

Средства реализации рабочей программы - это совокупность материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;

- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;

- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные

Средства, направленные на развитие двигательной деятельности детей: оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.

Программа задает основополагающие принципы, цели и задачи воспитания, создавая простор для творческого использования различных педагогических технологий.

1. Здоровьеформирующие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (детей, педагогов и др.).

В основу разработки двигательного режима должен быть положен ряд принципов с учетом преемственности и своеобразия педагогических воздействий в разных возрастных группах. Среди них важное место отводится принципу индивидуально-дифференцированного подхода, который позволяет обеспечить максимальное развитие каждого ребенка, мобилизацию его активности и самостоятельности.

Принцип индивидуально-дифференцированного подхода отражён в программе «Истоки» имени А. В. Запорожца. Авторы программы в качестве методического пособия рекомендуют использовать для решения задач физического воспитания подходы к организации двигательной активности детей Т.М. Бондаренко. В своей работе я в системе использую различные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка и применяю их в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной работы:

- Утренняя гимнастика;
- Физкультурные занятия;
- Гимнастика после сна;
- Спортивные игры и упражнения;
- Соревнования;
- Пешие прогулки в
- Физкультурные развлечения, спортивные праздники;
- Домашние задания по физкультуре;
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- Недели здоровья.
- Закаливающие процедуры (водные, воздушные);
- Физкультминутки; динамические паузы;
- Дыхательная гимнастика;
- Самомассаж;
- Игры, направленные на развитие мелкой моторики рук; пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз;
- Упражнения для релаксации, способствующие расслаблению;
- Ритмическая гимнастика;
- Уроки здоровья

С целью формирования двигательной сферы и создания психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности применяются различные формы оздоровления, предложенные Л.И. Пензулаевой в методическом пособии «Физическая культура в детском саду 3-7 лет». Включаются в комплексы

утренней гимнастики, гимнастики после сна, в третьей части физкультурного занятия - в упражнении на релаксацию:

- упражнения и задания на развитие основных движений, на принятие и сохранения позы;
- упражнения и задания на развитие мелких мышц руки, мимики лица;
- спортивные и музыкально-ритмических упражнения;
- подвижные игры, игры-аттракционы;
- закаливание;
- дыхательную и звуковую гимнастику;
- упражнения для формирования и коррекции осанки;
- упражнения для профилактики плоскостопия.

Для воспитателей групп составлен план оздоровительной работы, включающий упражнения по профилактике заболеваний дыхательных путей, плоскостопия, нарушения осанки на основе разработок Л.И. Пензулаевой.

Задачу сохранения и укрепления детского здоровья невозможно решить без формирования сознательного отношения к собственному здоровью. Для получения представлений о собственном теле, формирования интереса к своему здоровью реализую программу валеологической направленности Л.И. Пензулаевой.

Для развития физической активности детей применяются технические средства: санки, мини -лыжи, скамьи, ролики.

Еще одной интересной формой работы с детьми является проведение «Недели здоровья» (зимней и летней). В нашем дошкольном учреждении их проведение стало традицией. Тему, план и содержание определяю и разрабатываю совместно с педагогами. Так, например, Летняя спортивная неделя была посвящена Малым олимпийским играм, а зимняя – зимним видам спорта. Через мультимедийную презентацию дети узнали дополнительную информацию по зимним видам спорта. В конце спортивной недели состоялась премьера физкультурной сказки «Хотим о спорте больше знать», где представлены оздоравливающие технологии, используемые в нашем дошкольном учреждении: ритмическая гимнастика, гимнастика для глаз, ходьба по оздоровительным коврикам и разные виды спорта: баскетбол, спортивная ходьба, спортивная гимнастика.

2.Технология проектной деятельности – способ организации педагогического процесса, основанный на взаимодействии педагога и воспитанника, способ взаимодействия с окружающей средой, поэтапная практическая деятельность по достижению поставленной цели.

Метод проектов связан с развивающим, личностно-ориентированным обучением, позволяет интегрировать сведения из разных областей знаний для решения одной проблемы и применять их на практике. В работе с детьми использую различные проекты, как краткосрочные, так и долгосрочные.

3. Информационно – коммуникационные технологии (ИКТ).

Повысить эффективность физического воспитания, сделать занятия яркими, эмоциональными, познавательными позволяет использование информационно-коммуникационных технологий. При помощи программы PowerPoint, мной были разработаны мультимедийные презентации к следующим занятиям: «История олимпийских игр», «олимпийские талисманы», «Виды спорта», «История мяча», «Плоские стопы нам не нужны», «Олимпийские игры вчера и сегодня» и др. Во время занятий, использую также аудио записи CD дисках и USB носителе.

Использование Интернета в педагогической деятельности, с целью информационного и научно-методического сопровождения образовательного процесса, поиск дополнительной информации для расширения кругозора детей.

ИКТ позволяет подготовить консультации, памятки для родителей и педагогов, оформить различные материалы.

Использование информационно-коммуникационных технологий способствует повышению качества образовательного процесса, познавательной мотивации

воспитанников, соответственно наблюдается рост их достижений, ключевых компетентностей.

2.3. Планирование работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Планирование образовательного процесса составляет одну из основ правильной организации жизни детей в детском саду. Комплексно-тематическое планирование предполагает выстраивание разных видов детской деятельности в определенной последовательности в рамках одной темы. Построение образовательного процесса вокруг одной темы позволяет организовать информацию оптимальным способом. У детей появляются новые возможности для практики, экспериментирования, развития навыков, понятийного мышления в процессе «проживания» содержания программы во всех видах детской деятельности.

Тематический принцип обеспечивает удобство включения в образовательный процесс региональных и культурных компонентов, позволяет полнее отражать специфику дошкольной организации при планировании.

К программе разработано комплексно-тематическое планирование, перспективное планирование по физическому развитию на учебный год.

Планирование работы с детьми отражается в перспективном и ежедневном планировании образовательного процесса по возрастным параллелям освоения образовательной программы.

2.4. Взаимодействие педагогического коллектива

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОО. Создание образовательного пространства в ДОО во многом определяется целесообразной организацией образовательного процесса. Немаловажным при этом является соблюдение нормативно – правовых актов, регламентирующих деятельность педагога и всего педагогического коллектива при организации воспитания и обучения детей.

Одним из таких нормативно – правовых документов является Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 1 сентября 2013 г. В ст. 64 п.1, говорится, дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развития физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Ещё один нормативно – правовой документ это Федеральные Государственные Образовательные Стандарты ДОО. Одна из задач стандарта: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому очень важен процесс образовательного взаимодействия. Слаженность в работе - залог хорошего результата. Данное правило действует в любом коллективе, в т. ч. педагогическом, тем более что деятельность всех педагогов и специалистов ДОО направлена на достижение единых целей развития, воспитания и обучения детей. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении обеспечивается в результате сотрудничества педагогов.

Формы взаимодействия:

- НОД
- Консультации
- Педсоветы
- Семинары-практикумы
- Праздничные мероприятия
- Индивидуальные беседы

- Совместные проекты
- Медико-педагогический контроль

Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями

Современные требования предусматривают интеграцию и «проживание» ребенком содержания дошкольного образования во всех видах детской деятельности.

- использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание
- взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет и спортивных мероприятий, справедливая оценка результатов игр или соревнований.
- формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивного инвентаря.
- помощь в раздаче и уборке пособий и спортивного инвентаря.
- активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.
- беседы инструктора с детьми и детей друг с другом, с целью учить высказывать предположения и делать простейшие выводы, излагать свои мысли понятно для окружающих и т.д.
- чтение стихотворений инструктором и детьми.
- подготовка различных материалов для оформления помещения, для использования в различных мероприятиях.
- проведение игр, эстафет, закрепление навыков основных видов движений, дыхательной гимнастики - под музыку.

Для совершенствования двигательных навыков воспитатель в тесном контакте с инструктором по физической культуре организует в группах и на территории ДОО

развивающую двигательную среду, при этом учитываются возрастные особенности детей и их интересы.

В свою очередь, инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателям по различным вопросам физического развития дошкольников: подбирать упражнения для утренней гимнастики, физкультурминуток, бодрящей гимнастики, организовывать игры на прогулке, а также самостоятельную двигательную деятельность воспитанников.

Физкультурные занятия – это основная форма организации физического воспитания в детском саду. Для того, чтобы физкультурное занятие прошло эффективно, необходимы слаженные действия инструктора по физической культуре и воспитателя, и соблюдение правил поведения в физкультурном зале.

Так как воспитатель является активным участником воспитательно-образовательного процесса на физкультурном занятии, то воспитателю необходимо самому знать методику обучения движениям, общеразвивающим упражнениям, особенности выполнения движения, технику выполнения, педагогические требования при обучении.

Воспитатель накануне физкультурного занятия знакомится с содержанием, обговаривает с инструктором по физической культуре организационные моменты, расстановку оборудования.

При ознакомлении детей с новыми общеразвивающими упражнениями инструктор по физической культуре показывает, как правильно выполнять упражнение, а воспитатель следит за качеством выполнения и при необходимости помогает ребенку действием – направляет, поддерживает, а так же фиксирует те моменты, которые нужно закрепить в

индивидуальной работе. Если дети выполняют общеразвивающие упражнения в звеньях, то инструктор по физической культуре контролирует правильность выполнения упражнений в передних рядах, а воспитатель – в задних.

Существуют разные способы организации детей во время обучения движения: фронтальный, групповой, индивидуальный, посменный, поточный.

При использовании группового способа организации обучения инструктор по физической культуре занимается с одной группой, а воспитатель с другой. При организации поточного способа – «станционального» (кругового) воспитатель и инструктор по физической культуре делят «станции» между собой и следят на них за качеством выполнения упражнений.

Также воспитатель оказывает помощь при размещении оборудования, его уборке. При организации физкультурных досугов, праздников, дней здоровья воспитатели оказывают посильную помощь инструктору по физической культуре. Слаженная работа воспитателя и инструктора по физической культуре помогает добиться хороших результатов в полноценном физическом развитии ребенка.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем

Одним из средств физического воспитания является музыка. Использование музыкального сопровождения способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора по физической культуре от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, дыханию, позе.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение. Инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство.

В этой части используются звуки природы и звучание лирических произведений. Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Семья и дошкольное учреждение составляют целостную социокультурную образовательную среду для наиболее успешного развития и социализации детей от рождения до поступления в школу. В лице педагогического коллектива родители обретают важную опору для реализации своего воспитательного потенциала и становления компетентного родительства.

Цель ДОУ по организации взаимодействия с родителями - совместное воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

Задачи взаимодействия с родителями (законными представителями):

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника.
2. Способствовать повышению компетентности родителей в вопросах развития и образования детей, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития их индивидуальных способностей.

3. Вовлекать родителей и других членов семей воспитанников непосредственно в образовательную деятельность.
4. Поддерживать образовательные инициативы родителей в сфере дошкольного образования детей.

Основные положения ФГОС ДО отражают необходимость включения в структуру планирования различных форм взаимодействия с семьей, среди которых выделяют:

- диагностирование семей;
- мероприятия по повышению родительской компетентности, обмену опытом (консультации, собрания, семинары и т.д.);
- мероприятия для детей и взрослых (праздники, викторины, конкурсы и т.д.);
- совместное творчество детей и взрослых (выставки, проекты, мастерские);
- совместные мероприятия с учреждениями социума;
- индивидуальная работа с родителями.

Разнообразные возможности для привлечения родителей предоставляет проектная работа. Так же могут принимать участие в планировании и подготовке проектов, праздников, экскурсий и т. д., могут также самостоятельно планировать родительские мероприятия и проводить их своими силами.

Детским садом поощряется обмен мнениями между родителями, возникновение социальных сетей и семейная самопомощь.

В нашем дошкольном учреждении тесно ведется работа по взаимодействию с семьями воспитанников. В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и спортивные праздники, приобщение к здоровому образу жизни. Приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, профилактику простудных заболеваний.

В работе с родителями используются традиционные формы: родительские собрания, консультации, беседы, день открытых дверей.

При тесном контакте с семьей воспитание здорового человека, как физически, так и духовно – станет возможным.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

(Приложение)

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно - пространственная среда ДООУ - это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования; а также на деятельность всех участников образовательного процесса в ДООУ. Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь партнеру по игре, способность сопереживать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности.

РППС нашего детского сада включает музыкально - спортивный зал со всем набором необходимого оборудования, спортивная площадка, спортивные уголки на группах, она содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

3.3 Традиционные события, праздники, мероприятия в ОО «Физическое развитие»

Традиции в нашем дошкольном учреждении позволяют сделать привлекательной и наполненной жизнь ребенка в режиме дня:

- утреннюю гимнастику начинаем с речёвки «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»;
- проводим встречи с интересными людьми, спортсменами выпускниками ДОУ, родителями;
- в детском саду заведено проведение зимней (февраль) и летней (июнь) недели здоровья;
- организация досугов совместно с семьей (празднование событийных и групповых мероприятий);
- участие в городских соревнований.

За период существования детского сада сложились определенные условия для развития и реализации творческого потенциала детей, родителей и педагогов. Убеждены, что установлению доверительных отношений и демократичного стиля общения педагогов с детьми и их родителями во многом способствует поддержание традиций детского сада. Это привело к становлению определенного ритма деятельности учреждения, закреплению традиционных дел и мероприятий.

3.4. Методическое обеспечение образовательного процесса

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии Образовательной программой дошкольного образования МАДОУ № 42 (утверждена приказом МАДОУ № 42 № 100-ОД от 31.08.2022г) и Комплексной образовательной программой дошкольного образования «Истоки» научный руководитель Л.А. Парамонова ТЦ «Сфера», 2018г.

Для работы по образовательной области Физическое развитие в соответствии с ФГОС в полном объеме имеется программно-методическое обеспечение и находится в свободном доступе в методическом кабинете.

Приложения

1. Оценка здоровья детей(карты групп здоровья воспитанников)
2. Список противопоказаний для детей стоящих на учете
3. Карты педагогической диагностики детей ОО Физическое развитие
4. Диагностические тесты физической подготовленности для детей старшего дошкольного возраста
6. Расписание НОД
7. План мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и на формирование у них здорового образа жизни в МАДОУ №42
8. Перспективное планирование образовательной деятельности по разделу «Физическое развитие»
9. План праздников и развлечений на 2022- 2023 учебный год