

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ЛУЧИК» С.КРАСНАЯ ПОЛЯНА
КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКА КРЫМ

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08 2018 г

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Лучик»

З.Я.Хорошилова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

(от 2-7 лет)

Срок реализации 1 год

Составитель –
Фатиева Ю.В.
(инструктор по физическому воспитанию)

с. Красная Поляна
2018 г.

№п/п	Содержание программы	Стр.
I	Целевой раздел	3
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Введение	3
1.2	Цели и задачи реализации программы дошкольного образования	4
1.3	Принципы и подходы к реализации программы	5
1.4	Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего возраста.	6
2.	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования	15
2.1.	Целевые ориентиры дошкольного образования, сформулированные в ФГОС дошкольного образования	15
2.2.	Целевые ориентиры образования в раннем возрасте	16
2.3	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	16
II	Содержательный раздел	18
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в МБ ДОУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данных программ.	18
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	25
2.3.	Физкультурно-оздоровительная работа в МБДОУ	27
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	32
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	32
2.6.	Традиции, сложившиеся в МДОУ	34
III	Организационный раздел	35
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания ятий	36
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	36
	<i>Приложение 1. к Содержательному разделу Программы</i>	37
3.	План физкультурных праздников и досугов	36
4.	Модель совместной деятельности со взрослыми и самостоятельной деятельности детей	37
	<i>Приложение 2. к Организационному разделу Программы</i>	39
1.	Режим работы МДОУ «Детский сад «Лучик» в учебном году	40
2.	Учебный график « Праздничные дни»	41
3.	Выписка из учебного плана	41
4.	Двигательный режим	43
5.	График работы инструктора по физической культуре	43
6.	Циклограмма	44
6.	Паспорт спортивного зала	45
7.	Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»	45

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Рабочая программа инструктора по физической культуре МДОУ «Детский сад «Лучик» село Красная Поляна, Красногвардейский р-н, РКрым» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155), с учётом

- примерной образовательной программы дошкольного,
- основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы».
- основной образовательной программой МДОУ «Детский сад « Лучик» с. Красная Поляна, Красногвардейский р-н., РКрым. На 2018-2019 уч.год.

Методологической и теоретической основой определения содержания основной образовательной программы являются правовые акты Российской Федерации:

- **Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»** от 29.12.2012 № 273-ФЗ. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 **«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»** (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384). Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 **«Комментарии к ФГОС дошкольного образования»**. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»». (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 **«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»** (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 **«Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией»** (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г., № 28908).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н **«Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»**.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 **«Об осуществлении мониторинга системы образования»**.
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-10 **«О Плане действий по обеспечению введения ФГОС дошкольного образования»** (далее – **План действий по обеспечению введения ФГОС ДО (№ 08-10)**).
- Письмо Рособрнадзора от 07.02.2014 № 01-52-22/05-382 **«О недопустимости требования от организаций, осуществляющих образовательную деятельность по программам дошкольного образования, немедленного приведения уставных документов и образовательных программ в соответствие с ФГОС ДО»**.
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-5 **«О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования»**
- Приказ министерства образования Саратовской области от 24.04.2014 № 1177 **«Об организации научно-методического сопровождения введения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»**.

- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол № 2/15 от 20.05.2015 года)) и методические рекомендации по ее использованию.
- **Устав** муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Лучик» с. Красная Поляна, Красногвардейский р-н., РКрым».

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования)

1.2. Цели и задачи реализации Программы

1.1. Цели и задачи программы.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:

- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- формирование основ здорового образа жизни.
- освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;
- развитие потребности в активной двигательной деятельности;
- формирование интереса к двигательной деятельности;
- получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
- своевременное овладение основными видами движений; ? развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Данные задачи определяют содержание образовательной работы с детьми. В целом содержание тематического модуля «Здоровья» внутри образовательной области «Физическое культура» включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, способствующего правильному формированию опытно-двигательной системы организма. Развитию крупной и мелкой моторики рук, равновесие и координации движений, становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- Обще развивающие упражнения;
- Упражнения в равновесии;
- Броски, ловля, метание.

II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
- Выполнение имитационных движений.

III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Развивающие подвижные игры.
- Подвижные игры с правилами и сигналами.
- Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку. Танцевальные упражнения

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

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

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности

(позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.
- связь физической культуры с жизнью;
- принцип систематичности и последовательности
- принцип наглядности и доступности
- принцип индивидуализации
- принцип оздоровительной направленности

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Программа нацелена на творческую инициативу педагогов и создает простор для творческого использования различных педагогических технологий. Такой подход позволяет педагогу грамотно организовывать образовательный процесс.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

Характеристики особенностей детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Возрастные особенности детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

Образовательная область «Физическая культура»

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

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

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

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

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

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

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

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Организовывать подвижные игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками,

автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см).

Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 23 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. **Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения:

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. *Скольжение.*

Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет) Образовательная область

«Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта, формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.

Ходьба с выполнением заданий

(присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления,

темпа, со сменой направляющего.

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по: ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения:

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с

санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу.

Выполнять повороты направо и налево.

Возрастные особенности развития детей старшей группы (5-6 лет)

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

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

➤ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании». Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 50 мин.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро),

широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). **Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и

широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях,

с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, в круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в

колени; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. *Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п. **Спортивные упражнения:**

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры:

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Возрастные особенности развития детей старшей группы (6-7 лет)

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м.

Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель. Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ритмическая

гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. *Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). *Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.*

Спортивные упражнения:

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры:

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.

2.1. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Планируемые результаты освоения Программы (3-4 года)	
Физическое развитие	Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное развитие воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планируемые результаты освоения Программы (4-5 лет)	
Физическое развитие	Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты освоения Программы (5-6 лет)	
Физическое развитие	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч. на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

Планируемые результаты освоения Программы (6-7 лет)	
Физическое развитие	Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).

Планируемые результаты освоения Программы являются предпосылкой для формирования у детей **целевых ориентиров**:

2.2. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

2.3. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.
- Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

II.Содержательный раздел

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей.

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

Данный раздел основной образовательной программы выстраивается в соответствии с основной образовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2015 г. и учебно-методического комплекта к ней.

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в ДОУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данных программ.

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие; ? физическое развитие.
- Цель, задачи и конкретное содержание образовательной деятельности по каждой образовательной области определяются целями и задачами Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и реализуются:
- в процессе организованной образовательной деятельности с детьми (занятия), ? в ходе режимных моментов,
- в процессе самостоятельной деятельности детей в различных видах детской деятельности,
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации Программы.

Физическое развитие.

Основная цель – гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные

- -охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; -всестороннее физическое совершенствование функций организма; -повышение работоспособности и закаливание
 - **Образовательные:**
 - -формирование двигательных умений и навыков;
 - -развитие физических качеств;
 - -овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья
- Воспитательные:**
- -формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

Образовательная область согласно ФГОС ДО	Система работы по образовательной области
Физическое развитие	Общая система физкультурно-оздоровительной работы; Применение здоровьесберегающих технологий; Двигательный режим и условия для двигательной деятельности детей.

Содержание воспитательно-образовательной работы в соответствии с ФГОС ДО

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы.

1.	Создание условий	- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ; - обеспечение благоприятного течения адаптации; - выполнение санитарно-гигиенического режима.
2.	Организационно-методическое и педагогическое направление	- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей (законных представителей) и педагогов; - изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик; - систематическое повышение квалификации педагогических кадров; - составление планов оздоровления; - определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3.	Физкультурно-оздоровительное направление	- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры - коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

Принципы физического развития:

1.	Дидактические:	-систематичность и последовательность; -развивающее обучение; -доступность; -воспитывающее обучение; -сознательность и активность ребенка; -учет индивидуальных и возрастных особенностей;
----	----------------	---

		-наглядность.
	Специальные:	-непрерывность; -последовательность наращивания тренирующих воздействий; -цикличность.
	Гигиенические:	-сбалансированность нагрузок; -рациональность чередования деятельности; -возрастная адекватность; -оздоровительная направленность всего образовательного процесса; -осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития

1.	Наглядные:	наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
2.	Словесные:	объяснения, пояснения, указания; вопросы к детям; подача команд, распоряжений, сигналов; - образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.
3.	Практические:	повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.

Воспитанники 4-го года жизни	Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). Создание условий для приобретения опыта: освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений; сохранения правильной осанки в различных положениях; правильного освоения спортивного оборудования, инвентаря; аккуратного и бережливого обращения с ним; ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; сохранения равновесия при выполнении разнообразных движений; - проявления координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости; крупной и мелкой моторики обеих рук. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение
---------------------------------	--

	подвижными играми с правилами. Обеспечение развития первичных представлений: о некоторых видах спорта, посильных и привлекательных для детей данного возраста. Создание условий для приобретения опыта: катания на санках, трёхколесном велосипеде, ходьбе на лыжах; участия в подвижных играх сюжетного, бессюжетного, развлекательного характера. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Создание условий для приобретения опыта: ежедневного выполнения утренней гимнастики; правильного реагирования на речевые сигналы; выполнения правил простых упражнений, игр; правильного выполнения движений; оценки их красоты и выразительности; проявления положительных эмоций от двигательной деятельности; - согласования действий со сверстниками, проявления аккуратности в движениях и перемещениях, соблюдения двигательной безопасности. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Обеспечение развития первичных представлений: о некоторых правилах и нормах здорового образа жизни; о процессах умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, полезных для здоровья привычках и основных действиях, сопровождающих их.
	Создание условий для приобретения опыта: правильного совершения процессов умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарного ухода за внешним видом, пользования носовым платком, туалетом; помощи взрослому в организации процесса питания; правильного приёма пищи без помощи взрослого; одевания и раздевания при участии взрослого.

Воспитанники 5-го года жизни	Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). <i>Создание условий для приобретения опыта:</i> самостоятельного применения двигательных умений и навыков; согласованной ходьбы, бега с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластичности и выразительности, своих двигательных возможностей; освоения различных вариантов ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техники выполнения движений; сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности; ориентации в пространстве, проявления координации, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, сохранения равновесия, тренировки крупной и мелкой моторики рук и т. п. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. <i>Обеспечение развития первичных представлений:</i> о спортивных играх, их разнообразии и пользе. <i>Создание условий для приобретения опыта:</i> самостоятельного катания на двухколёсном велосипеде, ходьбы на лыжах; участия в подвижных играх разного характера, инициирования указанных игр; самостоятельного использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. <i>Создание условий для приобретения опыта:</i> самостоятельного, активного, инициативного и произвольного осуществления двигательной деятельности в её различных формах; сотрудничества и помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх; соблюдения правил игр, упражнений. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). <i>Обеспечение развития первичных представлений:</i> об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, о двигательном режиме, закаливании; атрибутах и основных действиях,
---	--

	сопровождающих эти процессы; о полезных для здоровья привычках. Создание условий для приобретения опыта: самостоятельной организации ЗОЖ; самостоятельного и правильного совершения процессов умывания, мытья рук, помощи в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям; самостоятельного ухода за своим внешним видом; помощи взрослому в организации процесса питания, адекватного отклика на его просьбы; самостоятельного приёма пищи, соблюдения культуры поведения за столом; самостоятельного одевания и раздевания, помощи сверстникам или младшим детям в указанных процессах; элементарного самостоятельного ухода за своими вещами и игрушками; проявления положительных эмоций от постепенно формирующихся полезных для здоровья привычек.
Воспитанники 6-го года жизни	Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). Создание условий для приобретения опыта: совершенствования основных движений, двигательных умений и навыков, а также физических качеств во всех видах двигательной активности; сохранения правильной осанки в процессе осуществления двигательной деятельности и жизнедеятельности; красивого, грациозного и ритмичного выполнения упражнений, сочетания движения с музыкой, демонстрации культуры освоения основных движений. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Обеспечение развития первичных представлений: о некоторых видах спорта, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах. Создание условий для приобретения опыта: совершенствования катания на санках, велосипеде и самокате, ходьбы на лыжах; участия в спортивных играх; самостоятельного, инициативного, творческого участия в подвижных играх; организации подвижных игр, игр-соревнований, игр-эстафет, соблюдения их правил. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Создание условий для приобретения опыта: осознанного выполнения движений; свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного

	оборудования; инициативного, активного, самостоятельного, произвольного осуществления всех видов и форм двигательной деятельности; сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности с другими детьми, помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, выражения поддержки достижений сверстников, сопереживания за общую победу в соревнованиях и эстафетах. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Обеспечение развития первичных представлений: об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, о полезных для здоровья привычках, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы. Создание условий для приобретения опыта: проявлений субъектности в организации здорового образа жизни; самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; выполнения бодрящей дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; - разрешения проблемных игровых ситуаций, связанных с охраной здоровья, ЗОЖ; предупреждения и избегания опасных для здоровья ситуаций; обращения за помощью взрослого в случае их возникновения, привлечения внимания взрослых в случае необходимости; выполнения инструкций взрослого в опасных для здоровья обстоятельствах.
Воспитанники 7-го года жизни	Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). Создание условий для приобретения опыта: -совершенствования культуры движений, правильной техники их выполнения. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Обеспечение развития первичных представлений: о спортивных играх и упражнениях, существующих спортивных секциях и группах; о спортивных достижениях России и малой родины, о победах на олимпиадах. Создание условий для приобретения опыта: участия в спортивных играх; освоения и самостоятельного участия в разнообразных подвижных играх с правилами, организации игр-соревнований, комбинирования подвижных игр, придумывания новых. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

	Создание условий для приобретения опыта: развития инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах, двигательного творчества; поддержания социально-нравственных проявлений детей в двигательной деятельности; активного развития их средствами данной деятельности. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Обеспечение развития первичных представлений: о том, что такое здоровье, о его ценности в жизни человека, о том, как поддержать, укрепить и сохранить его в условиях ЗОЖ, о необходимости вести ЗОЖ; о правилах здоровья, о режиме дня, о питании, сне, прогулке, культурно-гигиенических умениях и навыках, навыках самообслуживания, занятиях физкультурой, профилактике болезней; - о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевшего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми. Создание условий для приобретения опыта: самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; культурного приёма пищи; самостоятельного выполнения бодрящей дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; выбора стратегии поведения и действия в соответствии с ней с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.
--	--

2.2. Комплексно-тематическое планирование.

Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащённости дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно:

- игровые,
- сюжетные,
- интегрированные формы образовательной деятельности.

Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера. Одной из форм непосредственно образовательной деятельности является «занятие», которое рассматривается как - занимательное дело, без отождествления его с занятием как дидактической формой учебной деятельности. Это занимательное дело основано на одной из специфических детских деятельностей (или нескольких таких деятельностях – интеграции различных детских деятельностей), осуществляемых совместно со взрослым, и направлено на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей (интеграция содержания образовательных областей). Реализация занятия как дидактической формы учебной деятельности рассматривается только в старшем дошкольном возрасте

Формы работы по образовательным областям

Направления развития и образования детей (далее - образовательные области):	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	Игровая беседа с элементами движений Игра Утренняя гимнастика Интегративная деятельность Упражнения Экспериментирование Ситуативный разговор Беседа Рассказ Проблемная ситуация	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Игра Беседа Рассказ Интегративная деятельность Контрольно- диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность Проблемная ситуация

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка)

Образовательная область "Физическое развитие" по модулю «Здоровье» и по модулю «Физическая культура» связь с другими образовательными областями

1 «Социально-коммуникативное»	
«Социализация»	Формирование: гендерной, семейной принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу
«Труд»	формирование трудовых умений и навыков, воспитание трудолюбия, воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам
«Безопасность»	формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах продуктивной деятельности
2 «Познавательное развитие»	
	формирование целостной картины мира, расширение кругозора в сфере изобразительного искусства, творчества, формирование элементарных математических представлений
3 «Речевое развитие»	
«Чтение художественной литературы»	использование художественных произведений для обогащения содержания области
«Речевое общение»	развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.

2.3. Физкультурно-оздоровительная работа в МБДОУ

Физкультурно-оздоровительное направление решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

Профилактическое направление проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
противорецидивное лечение хронических заболеваний
дегельминтизация оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
-------	-------------	--------	---------------	---------------

1.	Обеспечение здорового ритма жизни падающий режим / в адаптационный период/ гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организация благоприятного микроклимата	1 младшая группа Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги все педагоги, медик
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор ф/ры Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.5.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг;	Все группы Все группы	1 р. в неделю 1 р. в месяц	Инструктор ф/ры
2.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор ФИЗО, Воспитатели, муз. Рук.
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1.	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	медсестра

3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	фельдшер, медсестра
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция)	По показаниям врача	В течении года	медсестра
3.4.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели медсестра
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные Ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин)			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6- 8мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
3.Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин
5. Физкультминутки (в середине статистического занятия)	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
6. Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин

7. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) Сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; эстафеты; аттракционы	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 15+15 мин	Ежедневно 15+15 мин
8. Гимнастика после сна	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно до 10 мин	Ежедневно до 10 мин
9. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 30 мин
10. Спортивный праздник	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 30 мин	2 раза в год 35 мин
Итого в день	не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности			
	50 мин	55 мин	1 час	1 час 10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года

Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю

Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.

Модель закаливания детей дошкольного возраста

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	2-3 года	3- 4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	Полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	полоскание горла кипяченной водой	после обеда	ежедневно	50-70 мл р- ра нач.t воды +36 до +20		+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +18+20 20- 30 сек.		+	+	+	+

		после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-					
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до		+	+	+	+

			условий	25 мин. до 30 мин.					
Рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+			
	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15 мин		+	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю			+	+	

2.4.Способы и направления поддержки детской инициативы.

Что бы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую

деятельность, где развиваются воображение, образное мышление; - инициатива как целеполагание и волевое

усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;

коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;

познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинноследственные и родовидовые отношения.

2.5.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Задачи сотрудничества педагогов с семьями воспитанников:

установить партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей;

создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимопомощи и взаимопроникновения в проблемы друг друга;

активизировать и обобщать воспитательные умения родителей; поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях; привлечь родителей к активному участию в организации, планированию и контроле деятельности дошкольного учреждения.

Содержание и условия сотрудничества.

В сотрудничестве с родителями педагоги стремятся к позиции поддержки, соучастия, сопереживания им в сложном процессе осознания материнских и отцовских функций. Стремление воспитателя к диалогу – важнейшее условие доверительного общения с родителями.

Воспитатель продумывает способы вовлечения родителей в педагогический процесс. Ежегодный анализ типологии семей воспитанников помогает педагогам ориентироваться в педагогических потребностях родителей и осуществлять дифференцированное общение с ними.

Формы работы с родителями в МБ ДОУ

- педагогические советы с участием родителей; практикумы; праздники; презентации педагогических проектов;
- досуговые мероприятия; посещения семей; индивидуальные и групповые тематические консультации;
- наглядная информация.
- родительские собрания (групповые, общие);

Основные приоритеты совместного с родителями развития ребенка дошкольного возраста:

Развитие детской любознательности;

Развитие связной речи;

Развитие самостоятельной игровой деятельности детей;

Установление устойчивых контактов ребенка со сверстниками и развитие дружеских взаимоотношений;

Воспитание уверенности, инициативности дошкольников в детской деятельности и общении с взрослыми и сверстниками.

Содержание взаимодействия с семьей по направлениям развития ребенка

Физическое развитие	Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе). Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
----------------------------	--

2.6. Традиции, сложившиеся в МБДОУ

№ п/п	Мероприятие	Тема	Периодичность	Сроки
1.	«Малые олимпийские игры»	Оценка индивидуального развития детей	2 раза в год	Сентябрь, Май
2.	Спортивные соревнования	«Папа, мама, я - спортивная семья»	1 раз в год	Ноябрь
3.	Дни здоровья		2 раза в год	Ноябрь, апрель
4.	День защитников Отечества		1 раз в год	Февраль
5.	День семьи Посвященное Международному Дню семьи		1 раз в год	Май

III. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Материально-технические условия реализации Программы включают в себя требования.

Требования к материально – техническим условиям реализации Программы: - определяемые в соответствии с санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами;

- определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности; - к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и

индивидуальными особенностями развития детей;

- оснащённости помещений развивающей предметно – пространственной средой; -

материально – техническому обеспечению программы: учебно –методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Предметно – средовая модель ДООУ включает внешние и внутренние условия.

Внешние условия:

- расположения и экологическая ситуация вокруг МБДООУ. Внутренние условия:

- кадровый ресурс;

- материально – технические ресурсы

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства

МДООУ «Детский сад № 1 «Звездочка», группы и территории, прилегающей к МДООУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Организация образовательного пространства, разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают: - двигательную активность в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно- пространственным окружением; - возможность самовыражения детей.

В физкультурном зале представлено разнообразное физкультурное оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурнооздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДООУ имеется спортивное оборудование: , яма с песком для прыжков.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы спортивные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания- дуги, цветные мягкие модули. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия.

Приложения №1

к Содержательному разделу Программы:

План физкультурных праздников и досугов

№	Тема	Срок	Группа
1.	"Светофор Светофорыч и все, все, все..."	сентябрь	старшие
2.	«Чистота – залог здоровья»	октябрь	подготовительная
3.	Развлечение "Мы в мире спорта"	октябрь	старшие
4.	«День здоровья»	октябрь	средняя
5.	«Дружно в Здравнице живем»	ноябрь	средняя
6.	Спортивно-музыкальное развлечение .	ноябрь	Старшие и подготовительная
7.	Спортивный праздник "Спорт, ребята. очень нужен. Мы со спортом крепко дружим"	ноябрь	старшие
8.	«В мире опасных предметов»	декабрь	младшая
9.	«Мы мороза не боимся»	январь	младшая
10.	«Весёлое путешествие с Колобком»	февраль	младшая
11.	«Секреты богатырского здоровья»	март	подготовительная
12.	«Мой веселый звонкий мяч»	март	средняя
13.	Неделя здоровья	апрель	Все
14.	«Школа космонавтов»	апрель	подготовительная
15.	«Съедобное - несъедобное»	май	средняя
	«Мы растем здоровыми»	май	

Модель совместной деятельности со взрослыми и самостоятельной деятельности детей

Воспитательно-образовательный процесс условно подразделен на:

совместную деятельность с детьми: образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;

образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов; самостоятельную деятельность детей;

взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования.

Совместная деятельность взрослого и детей	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями
Двигательные подвижные дидактические игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения, соревнования. Игровая: сюжетные игры, игры с правилами. Продуктивная мастерская по изготовлению продуктов детского творчества, реализация проектов Коммуникативная беседа, ситуативный разговор, речевая ситуация, составление и отгадывание загадок, сюжетные игры, игры с правилами. Трудовая: совместные действия, дежурство, поручение, задание, реализация проекта. Познавательно-исследовательская: наблюдение, экскурсия, решение проблемных ситуаций, экспериментирование, коллекционирование, моделирование, реализация проекта, игры с правилами. Музыкально-художественная: слушание, исполнение, импровизация, экспериментирование, подвижные игры (с музыкальным сопровождением) Чтение художественной литературы: чтение, обсуждение, разучивание	Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей: двигательной, игровой, продуктивной, трудовой, познавательно-исследовательской.	Диагностирование Педагогическое просвещение родителей, обмен опытом. Совместное творчество детей и взрослых.

Младший дошкольный возраст

Образовательная область	Первая половина дня	Вторая половина дня
Физическое развитие	Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года . Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта) Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны) Физкультминутки на занятиях НОД по физкультуре Прогулка в двигательной активности	Гимнастика после сна Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне) Физкультурные досуги, игры и развлечения Самостоятельная двигательная деятельность Ритмическая гимнастика Хореография Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

Старший дошкольный возраст

Образовательная область	Первая половина дня	Вторая половина дня
Физическое развитие	Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта) Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны) Специальные виды закаливания Физкультминутки НОД по физическому развитию Прогулка в двигательной активности	Гимнастика после сна Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне) Физкультурные досуги, игры и развлечения Самостоятельная двигательная деятельность Ритмическая гимнастика Хореография Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

Приложения №2
к Организационному разделу Программы
(материалы, разработанные ДОУ)

1. Примерный календарный учебный график

Календарный учебный график - является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в 2018- 2019 учебном году в МБДОУ «Детский сад «Лучик» с. Красная Поляна, Красногвардейский р-н., Республика Крым.

Нормативной базой для разработки календарного графика являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 г. № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 12 мая 2014 г., № 32220, вступил в силу 27 мая 2014 г.).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». - Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
-
- Устав МДОУ «Детский сад «Лучик».
- Основная образовательная программа МДОУ «Детский сад «Лучик», в соответствии с ФГОС ДО на 2018 – 2019 учебный год.

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание календарного учебного графика учреждения включает в себя следующее:

количество возрастных групп учреждения;

дата начала учебного года; дата окончания

учебного года; продолжительность учебной

недели; продолжительность учебного года;

продолжительность и количество НОД в недели согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 ; максимальный

перерыв между НОД; сроки проведения мониторинга; летний оздоровительный период. праздничные дни (выходные дни).

Содержание календарного учебного графика учреждения

Праздничные дни

Праздничные (выходные дни)	4 ноября - День народного единства 1, 2, 3, 4 5, 6, 7, 8,9,10 января – Новогодние праздники; 7 января - Рождество Христово; 22,23 февраля - День защитника Отечества; 7,8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 12 июня - День России.
---------------------------------------	--

2.Выписка из учебного плана

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности воспитанников:

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не должен превышать 30 и 40 минут соответственно; в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:

для детей 3-4 лет – не более 15 минут; для детей 4-5

лет - не более 20 минут; для детей 5-6 лет - не более

25 минут; для детей 6-7 - не более 30 минут.

Непосредственно образовательная деятельность для детей старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Её продолжительность составляет не более 25 минут в день. В середине времени, отведенного на непосредственную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки. Перерывы между периодами непосредственной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Её длительность составляет:

в младшей группе – не более 15 минут; в средней группе – не

более 20 минут;

в старшей группе – не более 25 минут; в подготовительной

группе – не более 30 минут.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично МДОУ организует непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Её проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

При составлении учебного плана учитывалось соблюдение минимального количества видов непосредственно образовательной деятельности на изучение каждой образовательной области, которое определено в инвариантной части учебного плана, и предельно допустимая нагрузка. Часы непосредственно образовательной деятельности по кружковой работе входят в объем максимально допустимой нагрузки.

Реализация физического и художественно-эстетического направлений занимает не менее 50% общего времени непосредственно образовательной деятельности.

Основная цель психолого-педагогического процесса ДОУ: реализация воспитательной, образовательной и оздоровительной системы, направленной на осуществление комплексного подхода в воспитании и развитии личности ребенка, создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, воспитание художественно-эстетического отношения к окружающей действительности (через все источники художественно-эстетического воспитания, игровую деятельность), подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

3. Двигательный режим

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа. **(разминка):**

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на

свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

**4. График работы инструктора по физической культуре
МБДОУ д/с «Лучик» на 2018-2019
учебный год**

Понедельник	среда	пятница
08ч.00м.-13ч.00м.	08ч.00м.-13ч.00м.	08ч.00м.13ч.00м.

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад «Лучик» на
2018-2019 учебный год.**

Дни недели	Время работы	Содержание работы
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	8.15-8.20	Утренняя гимнастика под музыку
	8.20-8.35	Консультация воспитателям младших групп.
	8.35-8-50	Подготовка к занятиям.
	8.50-9.00(I) 9.00-9.15(II)	Занятия в спортивном зале с младшей группой «Капитошка».
	9.15-9.30	Подготовка к занятиям.
	9.30-9.45(I) 9.45-10.05(II)	Занятия на спортплощадке со средней группой «Солнышко».
	10.05-10.20	Подготовка к занятиям.
	10.20-10.45(I) 10.45-11.15(II)	Занятия на спортплощадке со старшей группой «Пчёлки».
	11.15-11.45	Работа с документами.
	11.45-12.30	Самообразование (изучение метод. литературы)
	12.30-13.00.	Изготовление пособий для физ. занятий.
С Р Е Д А	8.15-8.20	Утренняя гимнастика под музыку.
	8.20-8.35	Консультация воспитателям средней группы.
	8.35-8-50	Подготовка к занятиям.
	8.50-9.00(I) 9.00-9.15(II)	Занятия в спортивном зале с младшей группой «Капитошка».
	9.15-9.30	Подготовка к занятиям.
	9.30-9.45(I) 9.45-10.05(II)	Занятия на спортплощадке со средней группой «Солнышко».
	10.05-10.20	Подготовка к занятиям.
	10.20-10.45(I) 10.45-11.15(II)	Занятия на спортплощадке со старшей группой «Пчёлки».
	11.15-11.45	Работа с документами.
	11.45-12.30	Самообразование (изучение метод. литературы)

П Я Т Н И Ц А	8.15-8.20	Утренняя гимнастика под музыку.
	8.20-8.35	Консультация воспитателям подготовительной группы.
	8.35-8.50	Подготовка к занятиям.
	8.50-9.00(I) 9.00-9.15(II)	Занятия в спортивном зале с младшей группой «Капитошка».
	9.15-9.30	Подготовка к занятиям.
	9.30-9.45(I) 9.45-10.05(II)	Занятия на спортплощадке со средней группой «Солнышко».
	10.05-10.20	Подготовка к занятиям.
	10.20-10.45(I) 10.45-11.15(II)	Занятия на спортплощадке со старшей группой «Пчёлки».
	11.15-11.45	Работа с документами.
	11.45-12.30	Подготовить комплексы утренней гимнастики.
	12.30-13.00	Изготовление пособий для физ. занятий.

5. Паспорт спортивного зала

В физкультурном зале представлено разнообразное физкультурное оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке МБДОУ имеется спортивное оборудование: металлические лестницы, яма с песком для прыжков.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы спортивные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки.

№ п/п	Наименование	Кол-во (шт.)
1	Гантели	4
2	Канат круглый	2
3	Кегли (набор)	4набор
4	Кольцеброс (серсо)	3набор
5	Корзина для хранения мячей	4
6	Лестница с турниками	2
7	Мат	2
8	Мешочки с песком (для метания)	2
9	Мяч волейбольный	1
10	Мяч прыгунок	4
11	Мячи резиновые	9
12	Обруч	16
13	Палка гимнастическая короткая (пластмассовая)	18
14	Скакалка короткая	8
15	Скамейка гимнастическая	2
16	Мячи для метания на дальность	6

«Физическое развитие»

- 1.Музыкально-спортивный зал со спортивно-игровым оборудованием
- 2.Спортивные центры в группах;
- 3.Инвентарь и оборудование для организации двигательной активности детей в помещениях и на свежем воздухе (мячи, обручи, скакалки, и т.п.);
- 4.Фонотека с записями музыки для релаксации;
- 5.Картотеки занятий по физической культуре, подвижных игр, физкультминуток;
- 6.Медицинский кабинет;
- 7.Наглядно-дидактический материал по формированию у детей основ здорового образа жизни.

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.

7. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Автор	Название	Издательство	год изд.
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа	М.Мозаика- Синтез	2012
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа. ФГОС.	М.Мозаика- Синтез	2015
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа	М.Мозаика- Синтез	2010
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Старшая группа. ФГОС.	М.Мозаика- Синтез	2014
Л.И.Пензулаева	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	М.Мозаика- Синтез	2010
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. ФГОС.	М.Мозаика- Синтез	2015
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа	М.Мозаика- Синтез	2011
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. ФГОС	М.Мозаика- Синтез	2015
Л.И.Пензулаева	Оздоровительная гимнастика	Москва	2010
Степаненкова Э.Я.	Методика проведения подвижных игр	М.Мозаика- Синтез	2009

	Сборник методических разработок	Саратов	2010
Н.Ю. Синягина И.В. Кузнецова	Как сохранить и укрепить свое здоровье: психологические установки и упражнения	Москва «Новый учебник»	2003