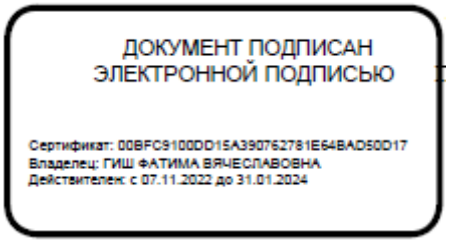
Республика Адыгея
Теучежский район

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

МБДОУ
ДЕТСКИЙ САД № 6
«СКАЗКА»
а.Ассоколай



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 «Сказка»» а. Ассоколай
Теучежского района Республики Адыгея



Утверждаю:
заведующий МБДОУ № 6
_____ Ф. В. Гиш
31 августа 2023 г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
30 августа 2023 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Книга 6
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Физическое развитие

СОДЕРЖАНИЕ

1.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» …….	5
1.1	Пояснительная записка ……..…….	6
1.2	**Вторая группа раннего возраста** …….	17
1.2.1	Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО …..……...	18
1.2.2	Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО …..…….	19
1.2.3	Планируемые результаты реализации программы ……...	22
1.3	**Младшая группа** …….	24
1.3.1	Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО …..……...	25
1.3.2	Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО …..…….	26
1.3.3	Планируемые результаты реализации программы ……...	29
1.4	**Средняя группа** ……..…….	31
1.4.1	Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО …..……...	32
1.4.2	Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО …..…….	33
1.4.3	Планируемые результаты реализации программы ……...	37
1.5	**Старшая группа** ……..…….	38
1.5.1	Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО …..……...	39
1.5.2	Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО …..…….	40
1.5.3	Планируемые результаты реализации программы ……...	45
2.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» …….	47
2.1	Пояснительная записка ……..…….	48
2.2	**Вторая группа раннего возраста** …….	50
2.2.1	Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО …..……...	51
2.2.2	Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО …..…….	51
2.2.3	Планируемые результаты реализации программы ……...	52
2.3	**Младшая группа** …….	53
2.3.1	Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО …..……...	54
2.3.2	Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО …..…….	54
2.3.3	Планируемые результаты реализации программы ……...	55
2.3.4	Тематическое планирование ……...	56
2.4	**Средняя группа** ……..…….	57
2.4.1	Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО …..……...	58
2.4.2	Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО …..…….	58
2.4.3	Планируемые результаты реализации программы ……...	59



2.4.4	Тематическое планирование ……..	60
2.5	**Старшая группа** …….	61
2.5.1	Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО …..……...	62
2.5.2	Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО …...…….	62
2.5.3	Планируемые результаты реализации программы ……...	63
2.5.4	Тематическое планирование ……...	64
3.	АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ……..	66
3.1	Пояснительная записка ……...…….	67
3.2	**Вторая группа раннего возраста** …….	69
3.2.1	Режим двигательной активности ……	70
3.3	**Младшая группа** …….	71
3.3.1	Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО …..……...	72
3.3.2	Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО …...…….	72
3.3.3	Режим двигательной активности ……	73
3.4	**Средняя группа** ……..…….	74
3.4.1	Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО …..……...	75
3.4.2	Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО …...…….	75
3.4.3	Режим двигательной активности ……	76
3.5	**Старшая группа** …….	77
3.5.1	Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО …..……...	78
3.5.2	Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО …...…….	79
3.5.3	Парциальная программа «Весёлый Рюкзачок» …….	80
3.5.4	Режим двигательной активности ……	83
4.	ЭТНОКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ……..	84
4.1	Этнокультурное физическое образование дошкольников ……...	85
5	ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ РЕАЛИЗАЦИЮ ЗАДАЧ ОП ДО МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 6 «СКАЗКА»» А. АССОКОЛАЙ ……..	87

Приложение 1 Физическая культура. Календарно-тематическое планирование





МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №6 " СКАЗКА "" А.АССОКОЛАЙ ТЕУЧЕЖСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ

Рабочая программа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения Федеральной образовательной программы дошкольного образования, а также ориентирована на целевые ориентиры, сформулированные во ФГОС ДО.

Физическая культура имеет важное значение в развитии детей дошкольного возраста. Она активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение дошкольников в самостоятельные занятия физической культурой.

Целью образования по физической культуре является укрепление и сохранение здоровья дошкольников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.



Возрастные особенности физического развития дошкольников

Возрастные особенности физического развития детей третьего года жизни

Рост

К 3 годам рост детей увеличивался в среднем на 10 см.

В 3 года средний рост *мальчиков* равен 92,7 см, *девочек* – 91,6 см.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки).

Вес

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5 – 2 кг.

В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг.

Опорно-двигательная система

костная система

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

По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование.

К 3 – 4 годам завершается срастание затылочной кости.

К 2 – 3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков.

Состояние внутренних органов

органы дыхания

У детей 2 – 3 лет преобладает брюшной тип дыхания

сердечнососудистая система

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен.

Высшая нервная деятельность

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.



Возрастные особенности физического развития детей четвёртого года жизни

Рост

Рост ребёнка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. К 4 годам – всего на 6 – 7 см, средние ростовые показатели мальчиков и девочек почти одинаковы: 99,3 – 100,3 см и 98,7 см.

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия.

Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.

Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Вес

К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Опорно-двигательная система

костная система

К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться.

Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребёнка.

Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Утомляет ребёнка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.

Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений.

Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).



мышечная система

Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный.

В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3 – 4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2 – 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон.

Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребёнка 3–4 лет еще недостаточно развиты.

Кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте *крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой*, поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т.д.).

Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения.

В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д.

Состояние внутренних органов

органы дыхания

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

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена.

Жизненная емкость легких в среднем равна 800 – 1100 мл.

В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребёнок 3 – 4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий.



Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха.

сердечнососудистая система

Сердечнососудистая система ребёнка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

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

Высшая нервная деятельность

Внимание детей 3 – 4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. В момент выполнения упражнений ребёнок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь. Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Возрастные особенности физического развития детей пятого года жизни

Рост

Прибавка в росте за год составляет 5 – 7 см.

Средний рост пятилетних *мальчиков* – 107,5 см, *девочек* – 106,1 см.

Вес

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

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

Опорно-двигательная система

костная система

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

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



мышечная система

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно.

Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа.

Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие, поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти

Состояние внутренних органов

органы дыхания

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

Увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900 – 1000 $см^3$), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Строение легочной ткани еще не завершено.

Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, поэтому ни увеличивающаяся к 4 – 5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребёнка в кислороде.

У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон.

Все это – результат кислородного голодания.

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

сердечнососудистая система

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребёнка 4 – 5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.



Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности.

При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность

К 4 – 5 годам у ребёнка возрастает *сила нервных процессов*.

Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем.

Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

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

Необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы.

Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребёнка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

При нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

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



Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Рост

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребёнок может вырасти на 7 – 10 см.

Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0 – 107,0 см.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка роста в месяц – 0,5 см.

Вес

Масса тела 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г.

Опорно-двигательная система

костная система

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти-шести годам еще не завершено.

Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено.

Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребёнка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3 – 4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребёнка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребёнка 5 – 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям.



При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребёнка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа, поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.).

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

У детей 5 – 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

мышечная система

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

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

Основой проявления двигательной деятельности является *развитие устойчивого равновесия*. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры.

С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребёнка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляет-



ся доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется *аналитическое восприятие разучиваемых движений*, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Состояние внутренних органов

органы дыхания

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у 5 – 6-летних детей в среднем равна 1100 – 1200 $см^3$, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 $дм^3$ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2 – 7 раз, а при беге – ее больше.

сердечнососудистая система

К пяти годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза.

Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92 – 95 ударов в минуту.

К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков.

Поверхность мозга шестилетнего ребёнка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека.

Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.



В этом возрасте совершенствуются *основные процессы*: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5 – 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Виды образовательной деятельности и формы реализации рабочей программы «Физическая культура»

Виды образовательной деятельности и формы реализации	**Количество**							
	в неделю				**в год**			
	2+	**3+**	**4+**	**5+**	**2+**	**3+**	**4+**	**5+**
Организованная образовательная деятельность								
- в помещении	2	2	2	2	72	72	72	72
- на прогулке	1	1	1	1	36	36	36	36
Утренняя гимнастика	ежедневно							
Ключевое дело «Неделя национальных культур»	1 раз в квартал				4	4	4	4
Культурно-досуговая деятельность	в соответствии с планом							
Взаимодействие взрослого с детьми в различных видах деятельности	ежедневно							
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно							

Программно-методическое обеспечение

1. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.

2. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 7 лет.

3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду.

5. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет.

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в Приложении 1 к книге 6 ОП ДО МБДОУ «Детский сад № 6 «Сказка»» а. Ассоколай.





ВТОРАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

(от 2 лет до 3 лет)

1.2.1 Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО

22.3.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания;

формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

1.2.2 Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.

Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;



прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться, не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.



2) Подвижные игры

Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.

Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.2.3 Планируемые результаты реализации программы

15.2. Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

ребёнок стремится проявлять самостоятельность в игровом поведении;

ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели.

Часть ОП ДО, формируемая участниками
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ



К концу третьего года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками в области физической культуры:

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч;

НАКОПЛЕНИЕ И ОБОГАЩЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА (овладение основными движениями)

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого;



ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ:

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.





МЛАДШАЯ ГРУППА

(от 3 лет до 4 лет)

1.3.1 Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО

22.4.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

1.3.2 Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.

Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в ворота, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-



стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и

подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры

Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

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



1.3.3 Планируемые результаты реализации программы

15.3.1. К четырем годам:

ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре.

Часть ОП ДО, формируемая участниками
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ



К концу четвёртого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками в области физической культуры:

- действует совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывает движения;

- ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;

- бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствие с указаниями взрослого;

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;



- ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места на 40 см и более;

- катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстоянии 3 м и более;

- пользуется физкультурным оборудованием в свободное время.





СРЕДНЯЯ ГРУППА

(от 4 лет до 5 лет)

1.4.1 Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО

22.5.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.



1.4.2 Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне

1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе – ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;



упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры

Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых



игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.4.3 Планируемые результаты реализации программы

15.3.2. К пяти годам:

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Часть ОП ДО, формируемая участниками
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ



К концу пятого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками в области физической культуры:

- принимает правильное исходное положение при метании; метает предметы разными способами правой и левой рукой;
- отбивает мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более;
- ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- самостоятельно скользит по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
- выполняя упражнения, демонстрирует выразительность, грациозность, пластичность движений;
- проявляет выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).





СТАРШАЯ ГРУППА

(от 5 лет до 6 лет)

1.5.1 Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО

22.6.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания.

1.5.2 Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько пред-

метов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно – ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.



Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в



сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.



4) **Спортивные упражнения**: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.5.3 Планируемые результаты реализации программы

15.3.3. К шести годам:

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности

Часть ОП ДО, формируемая участниками
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ



К концу шестого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками в области физической культуры:

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;



- прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгает через короткую и длинную скакалку.

- метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);

- владеет школой мяча;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- перестраивается в колонну по трое, четверо; равняется, размыкается в колонне, шеренге; выполняет повороты направо, налево, кругом;

- катается на самокате;

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей на траве;

- участвует в подвижных играх и физических упражнениях;

- участвует в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;

- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №6 " СКАЗКА "" А.АССОКОЛАЙ ТЕУЧЕЖСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ

Рабочая программа

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по формированию основ здорового образа жизни составлена на основе требований к результатам освоения Федеральной образовательной программы дошкольного образования, а также ориентирована на целевые ориентиры, сформулированные во ФГОС ДО.

Цели образования по формированию здорового образа жизни:

- воспитание у детей культуры здоровья, включающей ознакомление с ценностями здорового образа жизни, проявление, глубокого интереса к оздоровлению собственного организма, развитие навыков ведения здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих;

- создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья как важного фактора развития личности ребенка.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Программное содержание направлено на формирование двух уровней начальных представлений о здоровом образе жизни.

Первый уровень (для детей 2–5 лет) – это подводящие знания, формирующие у дошкольников культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, знакомство с общими сведениями о строении тела человека.

На данном этапе воспитания и обучения используются **игровые приемы**.

Второй уровень (для детей 5–6 лет) – овладение детьми элементарными научными знаниями о внешних органах человека, которые доступны для изучения и наблюдения; знакомство с основами первой помощи при травмах, безопасного поведения; приобретение гигиенических навыков ухода за своим телом, сохранение и укрепление осанки, использование релаксации, развитие физических качеств и т.д.

При этом широко используются **методы наблюдения, физиологических опытов и элементарного экспериментирования**.



Виды образовательной деятельности и формы реализации рабочей программы «Формирование здорового образа жизни»

Виды образовательной деятельности и формы реализации	Количество							
	в неделю				в год			
	2+	3+	4+	5+	2+	3+	4+	5+
Совместная деятельность взрослого и детей, осуществляемая в ходе режимных моментов и направленная на решение образовательных задач	в соответствии с планом							
Утренняя гимнастика	ежедневно							
Культурно-досуговая деятельность	в соответствии с планом							
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно							

Программно-методическое обеспечение

Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и моё здоровье. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста.





ВТОРАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

(от 2 лет до 3 лет)

2.2.1 Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО

22.3.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

2.2.2 Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.2.3 Планируемые результаты реализации программы

15.2. Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

Часть ОП ДО, формируемая участниками
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ



К концу третьего года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками в области здорового образа жизни:

- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдений правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки;
- при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами.

2.2.4 Тематическое планирование

№	Темы образовательной деятельности	Формы, способы, методы и средства
1	Это – Я	Дидактические игры, кукольный театр. В повседневной жизни с детьми индивидуально и по подгруппам проводятся сюжетно-ролевые игры, дидактические игры и др.
2	Я – девочка, я – мальчик	
3	Водичка, водичка, умой мое личико	
4	Наши гости дорогие зубки нам почистили, ручки нам помыли	
5	Наш веселый, наш любимый носовой платок	
6	Кукольный театр «Как Маша с Ваней в гости собирались	





МЛАДШАЯ ГРУППА

(от 3 лет до 4 лет)

2.3.1 Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО

22.4.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

2.3.2 Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.3.3 Планируемые результаты реализации программы

15.3.1. К четырем годам:

ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Часть ОП ДО, формируемая участниками
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ



К концу четвёртого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками в области здорового образа жизни:

- демонстрируют понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы);
- умеют самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.





Часть ОП ДО, формируемая участниками

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

2.3.4 Тематическое планирование

№	Темы образовательной деятельности	Формы, способы, методы и средства
1	Это – Я и мои друзья	На физкультурном занятии. Проведение развлечения Кукольный театр.
2	Рассмотрим друг друга	
3	Вот какие мы смешливые, вот какие мы подвижные	
4	Водичка, водичка, умой мое личико	Решение задач по формированию гигиенических навыков у детей
5	Где тут прячется вода? Выходи, водица, мы пришли умыться!	
6	Чистая водичка моет Вове личико, Танечке – ладошки, пальчики – Антошке	
7	Если мальчик любит мыло и зубной порошок, этот мальчик очень милый, поступает хорошо	В ходе режимных моментов
8	Хоть с тобой я ссорюсь часто, Гребешок зубастый, здравствуй!	Дидактическая игра
9	Делая прическу, помни про себя, Что твоя расческа только для тебя!	Сюжетно-ролевая игра
10	Утром, чистя зубы, помни про себя, Что зубная щетка только для тебя!	Дидактическая игра
11	Соберем Машу с Ваней в гости	Дидактическая игра





СРЕДНЯЯ ГРУППА

(от 4 лет до 5 лет)

2.4.1 Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО

22.5.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.4.2 Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое);

способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья;

формирует первичные представления об отдельных видах спорта.



2.4.3 Планируемые результаты реализации программы

15.3.2. К пяти годам:

ребёнок испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Часть ОП ДО, формируемая участниками
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ



К концу пятого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками в области здорового образа жизни:

- элементарные навыки соблюдения правил гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле);

- элементарные правила поведения во время еды, умывания.

- элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).

- представления о понятиях «здоровье» и «болезнь».

- элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;

- представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений.





Часть ОП ДО, формируемая участниками

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

2.4.4 Тематическое планирование

№	Темы образовательной деятельности	Формы, способы, методы и средства
1	Из чего мы сделаны (скелет, мышцы)	Практическая деятельность
2	Как наши уши слышат, глаза видят, рот говорит и жует	Практическая деятельность
3	Наша кожа чувствует	Практическая деятельность
4	Как много дел делают наши руки	Наблюдение. Сюжетная игра
5	Как нам помогают жить ноги	На физкультурном занятии
6	Почему все люди на земле спят?	Самостоятельное наблюдение, чтение
7	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	В повседневной жизни, во время закаливания.
8	Мы ей пользуемся часто, хоть она, как волк, зубаста	Интегрированное занятие
9	Ты должен знать своё тело, знать и любить	Беседа
10	Когда ты вдруг чихаешь и нос не прикрываешь, микробы вылетают, вокруг всех заражают	Кукольный театр
11	К нам гости пришли	Развлечение





СТАРШАЯ ГРУППА

(от 5 лет до 6 лет)

2.5.1 Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО

22.6.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.5.2 Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО

5) Формирование основ здорового образа жизни:

педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе);

формирует представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья;

уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок;

продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.5.3 Планируемые результаты реализации программы

15.3.3. К шести годам:

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Часть ОП ДО, формируемая участниками
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ



К концу шестого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками в области здорового образа жизни:

- навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

- элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.



Часть ОП ДО, формируемая участниками

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ



2.5.4 Тематическое планирование

№	Темы образовательной деятельности	Формы, способы, методы и средства
1	Наша драгоценная голова	Занятие
2	Как спряталась голова от холода	Дидактическая игра
3	Как мы видим. Наши глаза – зеркало души	Занятие
4	Гигиена глаз	Занятие
5	Как мы слышим	Физиологические опыты, наблюдение
6	Правила ухода за ушами	Беседа. Индивидуальные знания
7	Пять машин в одном носу	Наблюдение, консультирование
8	Дом языка	Практические знания
9	Кабинет окулиста, ЛОР-врача, хирурга	Экскурсия в поликлинику
10	Чтобы зубы были крепкими и белыми, нам зубную щетку сделали	Самостоятельная деятельность, чтение, наблюдение, беседа
11	Пусть любуется народ: вот какие зубы, даже глянуть любо!	Занятие
12	Кожа видит, слышит, чувствует	Элементарное экспериментирование
13	От простой воды и мыла У микробов тают силы	Самостоятельная деятельность
14	Защити свою кожу сам	Моделирование, элементарное экспериментирование, наблюдение
15	Как кожа помогает укрепить твое здоровье	В ходе режимных моментов, закаливание, массаж
16	Опора для мышц и всех органов – скелет	Индивидуальные занятия, наблюдение, беседа
17	Как защитить скелет от болезней и травм. Об осанке и плоскостопии	В совместной деятельности взрослого и детей, направленной на решение образовательных задач
18	Главные твои силачи – это мышцы	На физкультурных занятиях. Самостоятельная деятельность в физкультурном уголке



№	Темы образовательной деятельности	Формы, способы, методы и средства
19	Как стать Геркулесом	Сюжетно-ролевая игра
20	Ты должен знать свое тело, знать и любить. Самое главное дело – в мире с ним жить	КВН
21	Если, случилась с кем-то беда, Помощь сумею я вызвать всегда». 01, 02, 03, 04 быстро номер набери. Адрес точный назови И на помощь позови!	Сюжетно-ролевая игра Моделирование. Консультирование
22	Если что-то вдруг горит, а я один, Я сумею позвонить – 01	Сюжетно-ролевая игра. Дидактическая игра
23	Утро начинается с дел совсем обычных, Нужных и привычных – С зарядки, умывания» (о режиме дня)	Наблюдение, самостоятельная деятельность, чтение
24	Я умею выбирать полезную пищу	Дидактическая игра, моделирование, индивидуальные занятия в уголке здоровья
25	Помоги сам себе	Викторина
26	Я и моя семья. Мы любим друг друга	Занятие
27	Осторожность в общении с незнакомыми людьми	Занятие
28	О безопасности на улице, в транспорте	Занятие
29	Правила дорожного движения	Занятие
30	Чему я научился и что буду использовать в своей жизни для сохранения, укрепления здоровья	Беседа, моделирование, физические опыты, наблюдение
31	Зачем мне здоровье	Дидактическая игра





МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №6 " СКАЗКА "" А.АССОКОЛАЙ ТЕУЧЕЖСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

3.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация активного отдыха дошкольников в МБДОУ «Детский сад № 6 «Сказка»» а. Ассоколай строится на основе требований к результатам освоения Федеральной образовательной программы дошкольного образования, а также ориентирована на целевые ориентиры, сформулированные во ФГОС ДО.

Активный отдых – это культурно-досуговая деятельность, которая снимает усталость и напряжение, восстанавливает как физические, так и эмоциональные ресурсы ребёнка.

Специфика активного отдыха заключается в создании обстановки, побуждающей к творческому использованию имеющихся двигательных умений и навыков в процессе игрового общения со сверстниками и взрослыми.

Организация активного отдыха дошкольников в МБДОУ «Детский сад № 6 «Сказка»» а. Ассоколай выстраивается в соответствии:

- возрастными особенностями,
- состоянием здоровья, физической подготовленностью детей;
- временем года, погодными и климатическими условиями;

Формы организации активного отдыха

- физкультурные праздники;
- физкультурный досуг;
- дни здоровья;
- недели здоровья;
- дошкольный туризм (прогулки – походы, экскурсии, путешествия, занятия в кружках);
- малые формы активного отдыха (физкультминутки, физкультурные паузы).

Основу всех мероприятий составляет двигательная деятельность детей.

Главная цель организации активного отдыха дошкольников – удовлетворить естественную биологическую потребность в движении.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;



воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Формы организации активного отдыха дошкольников

Формы организации	**Регулярность**			
	2+	**3+**	**4+**	**5+**
Физкультурные досуги		1-2 раза в месяц		
		20-25 мин	20-25 мин	30-40 мин
Физкультурные праздники		2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
		не более 1-1,5 ч	не более 1-1,5 ч	не более 1,5 ч
Дни здоровья		1 раз в квартал	1 раз в три месяца	1 раз в квартал
Туристские прогулки и экскурсии				в соответствии с планом
Утренняя гимнастика	ежедневно			
Физкультминутки	на каждом занятии			
Взаимодействие взрослого с детьми в различных видах деятельности	ежедневно			
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно			





ВТОРАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

(от 2 лет до 3 лет)



Часть ОП ДО, формируемая участниками

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

3.2.1 Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин)
Физкультура	в помещении	2 раза в неделю (10)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно (5–10)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по 10–15
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (10–15)
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и игрового оборудования	Ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	самостоятельные подвижные игры на прогулке	Ежедневно





МЛАДШАЯ ГРУППА

(от 3 лет до 4 лет)

3.3.1 Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО

22.4.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

формировать интерес и положительное отношение к активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

3.3.2 Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги

Досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут.

Содержание составляют

подвижные игры и игровые упражнения,

игры-забавы,

аттракционы,

хороводы,

игры с пением,

музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья

В этот день проводятся

подвижные игры на свежем воздухе,

физкультурный досуг,

спортивные упражнения,

возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).

День здоровья проводится один раз в квартал.



Часть ОП ДО, формируемая участниками

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ



3.3.3 Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин)
Физкультура	в помещении	2 раза в неделю (20–25)
	на улице	1 раз в неделю (20–25)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно (5–10)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по 15–20
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15–20)
	физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц (20 мин)
	день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно





СРЕДНЯЯ ГРУППА

(от 4 лет до 5 лет)

3.4.1 Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО

22.5.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

3.4.2 Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги

Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей.

Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут.

Содержание составляют:

подвижные игры,

игры с элементами соревнования,

аттракционы,

музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.





Часть ОП ДО, формируемая участниками

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

3.4.3 **Режим двигательной активности**

Формы работы	**Виды занятий**	**Количество и длительность занятий (в мин)**
Физкультура	в помещении	2 раза в неделю (20–25)
	на улице	1 раз в неделю (20–25)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно (5–10)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по 20–25
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15–20)
	физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1–2 раза в месяц (20)
	физкультурный праздник	2 раза в год по 45 минут
	день здоровья	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно





СТАРШАЯ ГРУППА

(от 5 лет до 6 лет)

3.5.1 Задачи образовательной деятельности по ФОП ДО

22.6.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

укреплять здоровье ребёнка, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

3.5.2 Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги

Педагоги организуют **праздники** (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья

Педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии

Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.





Часть ОП ДО, формируемая участниками

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

3.5.3 Парциальная программа «Весёлый Рюкзачок»

Цели и задачи программы

Цели программы:

- целостное развитие личности ребёнка средствами рекреационного, эколого-оздоровительного, краеведческого туризма;

- формирование мотивации к самостоятельной двигательной и эколого-познавательной деятельности;

- освоение детьми ценностей общества, природы, здоровья, физической культуры.

Общие задачи программы:

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ: создавать условия для укрепления здоровья детей, закаливания организма, активного отдыха; расширять адаптационные и функциональные возможности детей;

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- способствовать формированию первичных представлений о малой родине и Отечестве, о социокультурных ценностях нашего народа, устойчивого интереса к природе родного края, к окружающему миру;

- содействовать освоению знаний в области физической культуры, туризма, краеведения, необходимых для успешной социализации ребёнка;

- развивать двигательные способности, психические познавательные процессы;

- содействовать физическому развитию детей, овладению ими доступными приёмами туристской техники, освоению правил ориентирования на местности;

- воспитывать ценностное отношение к миру природы, историко-культурному наследию, потребность в здоровом образе жизни;

- формировать позитивное отношение к окружающему миру; способствовать установлению межличностных, в частности, дружеских отношений, формировать готовность ребёнка к совместной деятельности со сверстниками.



«ПЕРВЫЕ ОТКРЫТИЯ»

Задачи:

физического воспитания и оздоровления: укрепить здоровье, приучить к закаливанию, обеспечить активный отдых; формировать основы двигательных навыков и умений, развивать двигательные способности (двигательную координацию, выносливость, ловкость);

коммуникативные: формировать основы компетентного общения, развивать умение адекватно воспринимать специальную информацию в процессе прогулок-походов; дать элементарные знания о коммуникативной культуре при посещении разных туристических объектов;

познавательные: развивать любознательность, устойчивый интерес к природе родного края, к ближайшему социально-культурному окружению, истории своей семьи, дошкольного учреждения, знакомым улицам; формировать знание о человеке как объекте (части) природы и окружающего мира в целом; развивать умение выделять новые качества и свойства природных объектов, устанавливать черты сходства и различия между ними;

туристские: дать первые сведения о туризме как форме познания природы и социума, сформировать начальные понятия о туризме и элементах ориентирования в ближайшем окружении; познакомить с видами туризма (горный, водный, автомобильный), с их основными особенностями; закрепить навыки ориентирования в пространстве, правила поведения в окружающей среде; уточнить имеющиеся экологические знания и представления; дать базовые знания о родном крае – улице, районе, интересных и памятных местах в микрорайоне детского сада; способствовать освоению элементарных правил ориентирования на знакомой местности; формировать основы специальных туристских знаний, ознакомить с правилами поведения в туристическом походе; научить приёмам составления плана, карты (на примере детского сада, своей улицы), вычерчивания маршрута движения;

воспитательные: воспитывать потребность в здоровом образе жизни, гуманное отношение к окружающему миру, ценностное, бережное отношение к миру природы и социальному окружению.



Тематическое планирование образовательной деятельности

Раздел	Тема	Количество занятий
Рюкзачок открывает мир (9 часов)	1. Природа родного края	3
	2. Мой край родной	3
	3. Дорога к дому	2
	4. Вместе с папой, вместе с мамой	1
Рюкзачок готовится в поход (17 часов)	1. Здравствуй, Рюкзачок	6
	2. О туризме и туристах	2
	3. Путешествуем по карте	5
	4. Где мы были, что мы видели	4
Здоровье в рюкзачке (10 часов)	1. Я и моё здоровье	4
	2. Охраняй здоровье в походе	2
	3. Скорая помощь юному путешественнику	2
	4. Народная мудрость на здоровье нам дана	2
4. Весёлый Рюкзачок занимается физкультурой (10 часов)	1. Готовимся к дальним дорогам	2
	2. Игры Весёлого Рюкзачка	2
	3. Занимательная физкультура	2
	Пора в путь-дорогу	4

Регулярность проведения прогулок-походов с детьми 5–6 лет – один раз в два месяца, или 4 раза в год.

Содержание прогулок-походов – краеведческое, оздоровительное и экологическое.

1. Экологическая прогулка по тропе природы.

2. Прогулка-поход «В гости к Золотой Осени».

3. Краеведческая прогулка-поход «Парк – любимое место отдыха».

4. «Зимние тропинки». Прогулка-поход в зимний лес.

Программно-методическое обеспечение

Чеменева А.А, Мельникова А.Ф., Волкова В.С. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок»



Часть ОП ДО, формируемая участниками

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ



3.5.4 Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин)
Физкультура	в помещении	2 раза в неделю (25–30)
	на улице	1 раз в неделю (25–30)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно (5–10)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по 25–30
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15–20)
	физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1–2 раза в месяц (30–45)
	физкультурный праздник	2 раза в год до 60 минут
	день здоровья	1 раз в квартал
Туристские прогулки и экскурсии	пешеходные прогулки	30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часа
	экскурсии	
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно





МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД №6 " СКАЗКА ""
А.АССОКОЛАЙ ТЕУЧЕЖСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ

ЭТНОКУЛЬТУРНОЕ
образование дошкольников



Часть ОП ДО, формируемая участниками

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

4.1 Этнокультурное физическое образование дошкольников

В этнокультурной педагогике адыгов считалось обязательным укреплять физическое здоровье детей.

В народе говорили: «Если есть здоровье, имеешь все», «Здоровье прежде всего».

Важным средством воспитания, в том числе и физического, являлась игра.

Народная этика адыгов, отраженная в детских национальных играх, допускала формирование у детей способности сдерживать и контролировать свои эмоции в определенных, допустимых пределах.

Стремление к уравновешенности и внутреннему сбалансированному состоянию считалось признаком национальной культуры.

Многие из так называемых пальчиковых игр были направлены на развитие у детей аккуратности, упорства и терпения.

Воспитание мальчика как будущего мужчины-воина и защитника направлялось строгими морально-этическими правилами и была направлено на развитие сообразительности, ловкости, выносливости, умения не терять своего положения ни при каких условиях, а также умения играть «в паре». Многие игры воспитывала у мальчиков смелость, храбрость, а также развивали у них важные элементы тактического мышления.

Воспитание девочки направлялось иными ценностями и правилами. В девочке и девушке ценились стройность и гибкость стана, быстрота в движениях. Во многие подвижные игры девочки играли вместе с мальчиками.

Как правило, формирование у детей двигательных навыков было связано с их полезностью относительно выполнения ими в будущем важных трудовых и военных обязанностей, поэтому наиболее распространенными были игры, которые проводились на свежем воздухе в любое время года и в которых дети прыгали, бегали, боролись, соревновались, бросали камешки, «стреляли» в цель и др.

Значительное число подвижных игр направлено не только на развитие сугубо двигательных навыков, но и на формирование у детей способности к партнерству, игре «в команде», а значит, социальных качеств.

В адыгейских играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются любимыми детьми считалками, жеребьевками.

По содержанию адыгейские игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозо-



ра, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. В них ярко отражается образ жизни адыгов, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание стать сильным, ловким, выносливым, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Цель использования адыгейских национальных игр в воспитательно-образовательном процессе детского сада – приобщение детей:

- к национальным традициям,
- к особенностям национальной культуры адыгейского народа.

Примерное планирование адыгских народных подвижных игр

Младшая группа

I квартал	Нэшъоупlыцl («Жмурки»). Тlы зэуал («Драчливый баран»)
II квартал	Пцэжъыяшэ тежьагъ («Идем на рыбалку»). Ос lашкlэдз («Метанье снежков»)
III квартал	Пцэжъыяшэ тежьагъ («Идем на рыбалку»). Ос lашкlэдз («Метанье снежков»)
IV квартал	Пэlокladз («Подлог шапки»). Шыгъачъэ («Скачки»)

Средняя группа

I квартал	Къэрэу – къэрэу дадэ («Журавли – журавли») Къан – гъэбылъ къангъэбылъ («Прятки»).
II квартал	Клэпсэ зэпэкъудый («Перетягивание веревки»). Шхончау («Стрелок»).
III квартал	Шэklo щэрыу («Меткий стрелок »). Дэшхоеу («Метанье орехов»).
IV квартал	Щэрыхъыдз («Бросанье колеса»). Чъэн («Бег»).

Старшая группа

I квартал	Кебек Абантет, гъотет («Руководитель лунки»)
II квартал	Щэ къаштэ («Брать снаряд»). Гъунд – гъунд къал («Лабиринт»)
III квартал	Лъэкъо лъэш («Сильные ноги»). Цlырбыжъ зау («Бой бузиной»)
IV квартал	Хьантlэркъо пklэн (прыжок лягушки). Шъонтlэф («Гонщик бурдюка»)





ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ,

обеспечивающий реализацию задач ОП ДО

Программа, пособие, технология	Автор, название
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	
Программа	Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утв. Приказом Минпросвещения России от 25.11.2022_№ 1028)
ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	
Программы	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Е.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (Издание пятое (инновационное), испр. и доп.).
Физическая культура	
Парциальная программа	Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации
Методические пособия	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений
	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (по возрастным группам)
	Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет
Формирование основ здорового образа жизни	
Программно-методическое пособие	Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и моё здоровье. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста
Весёлый Рюкзачок	
Программа	Чеменева А.А, Мельникова А.Ф., Волкова В.С. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок»



Программа, пособие, технология	Автор, название
Этнокультурное физическое образование дошкольников	
Методические пособия	Джигунова М.З. Рекомендации по реализации национально-регионального компонента на музыкальных занятиях
	Хут С.Х., Шаова С.З. Рекомендации по реализации национально-регионального компонента на занятиях по художественной литературе и физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях
	Чермит К.Д., Коблев Я.К., Куприна Н.К. Физические упражнения и игры адыгов
	Цеева Л.Х. Ребенок в мире народных игр

