

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №30»
г. Щекино, ул. Лукашина, д. 6а

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета МДОУ «Детский
сад общеразвивающего вида №30»
протокол № 1
от 31.08. 2020 г.

Утверждено
приказ № 88 от 31.08. 2020г.
МДОУ «Детский сад
общеразвивающего
вида №30»
Т. В. Крысанова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-оздоровительной направленности
(физическое развитие)

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Мареева И.Н.

Содержание

I. Целевой раздел:	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1.. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования	3
1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы	4
1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования	6
1.2.2. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	11
II. Содержательный раздел:	14
2.1. Совместная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в группах общеразвивающей направленности «Физическое развитие»	14
2.2. Формы физкультурно-оздоровительной работы	16
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	17
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	19
III. Организационный раздел:	20
3.1. Организация двигательного режима	20
3.2. Планирование образовательной деятельности	21
3.3. Условия реализации рабочей программы	21
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	23
3.5. Культурно-досуговая деятельность	23
3.6. Программно- методическое обеспечение образовательного процесса	24
Краткая презентация рабочей программы	26

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее –Программа) разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности детей 2-7 лет и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад общеразвивающего вида №30» (далее –Учреждение).

Программа предназначена для работы с детьми 2-7 лет, срок освоения –5 лет. Программа определяет содержание образовательного процесса по физическому развитию детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный. В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены педагогическая диагностика; формы, способы, методы и средства реализации программы, подобранные с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности. Используется тематическое планирование содержания образовательного процесса.

Программа разработана для в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.

-Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам –образовательным программам дошкольного образования»,

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

1.1.1. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и

психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

-Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);

-Всестороннее физическое совершенствование функций организма;

-Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные задачи:

-Формирование двигательных умений и навыков;

-Развитие физических качеств;

-Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

-Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;

-Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

1.1.2.Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственными образовательными стандартами:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения детского развития;

- Индивидуализация дошкольного образования (в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;

- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, партнерство с семьей;

- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- Учет этнокультурной ситуации развития детей;

- Обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Принципы на основе особенностей основной общеобразовательной программы дошкольной организации:

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;

- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

- Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в

рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- Строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

1 младшая группа (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп. У ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно, в то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети владеют в общих чертах всеми видами основных движений, уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепление их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические

упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В двигательной деятельности складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Возникают мотивы соперничества, соревнования.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными, умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

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

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуацию, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

1 младшая группа

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.

- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

2-я младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

1.2.2. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Критерии оценки:

Высокий уровень (красный цвет)–ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы.

Средний уровень

(Зеленый цвет) –ребенок справляется с заданием с дозированной помощью взрослого со второй попытки.

Низкий уровень (синий цвет)–ребенок не справляется с заданием.

1 младшая группа

Диагностическая методика включает следующие объекты оценки:

- Ходьба и бег:

Умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.

- Прыжки:

Умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.

- Катание, бросание, метание:

Умение брать, держать, переносить мяч.

Умение класть, бросать, катать мяч.

- Ползание, лазанье:

Умение ползать, подлезать под натянутую веревку.

Умение перелезть через бревно, лежащее на полу.

- Здоровье:

Представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза –смотреть, уши –слышать, нос –нюхать, язык –пробовать на вкус, руки –хватать и т.д.

2 младшая группа

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание пр.р. (м)	Метание лев .р. (м)	Статич. равновесие
Высокий (3б)	3,6	45,0	3,6	2,0	11,0
Средний (2б)	3,8	41,0	2,5	1,2	6,0
Низкий (1б)	4,5	36,0	1,9	0,6	4,0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание пр.р. (м)	Метание лев.р. (м)	Статич. равновесие
Высокий (36)	3,5	50,0	3,7	2,5	4,0
Средний (26)	3,7	45,0	2,6	1,4	3,0
Низкий (16)	4,3	40,0	2,0	0,80	1,0

Средняя группа

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек.)	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	2.6	8.3	80	4.1	9	12.7	9.0
Средний (26)	2.9	8.9 - 9.4	56 - 67	3.7	5 - 6	13.0	5.0
Низкий (16)	3.5	10.2	41	3.1	1	13.6	4.0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек.)	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	2.5	8.1	85	5.3	6	12.4	6.0
Средний (26)	2.8	8.7 - 9.2	63 - 73	4.9	3 - 4	12.7	4.0
Низкий (16)	3.6	10.0	48	4.3	0	13.3	3.0

Старшая группа

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	7.2	95	6.0	150.0	10	11.6	14.0

Средний (26)	7.9 - 8.4	73 - 83	5.0	130.0	6 - 8	11.9	9.0
Низкий (16)	9.3	55	2.5	80.0	2	12.5	7.0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)			
Высокий (36)	6.9	105	6.1	168	8	11.3	11.0
Средний (26)	7.6 - 8.1	83 - 93	5.1	148	5 - 6	11.6	7.0
Низкий (16)	9.0	68	2.6	98	1	12.2	6.0

Подготовительная к школе группа

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)			
Высокий (36)	6.5	120	7.5 - 8.5	170 - 209	12	10.1	46
Средний (26)	7.1 - 7.5	98 - 108	6.5 - 7.8	140 - 180	7 - 9	10.4	38
Низкий (16)	8.4	83	3.5-4.5	90 - 130	3	12.2	28

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)			
Высокий (36)	6.1	128	11.3 - 14.3	210 - 240	10	9.7	28
Средний	6.8 -	102 - 114	10.3 -	180 - 210	6 - 7	10.0	14

(26)	7.3		13.3				
Низкий (16)	8.1	85	5.3 - 8.3	130 - 160	2	11.1	7

II. Содержательный раздел

2.1. Совместная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в группах общеразвивающей направленности «Физическое развитие»

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику образовательной области «Физическое развитие», с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

Содержание образовательной деятельности

1 младшая группа

На третьем году жизни дети становятся самостоятельными. Развивается предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуется речь, восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. В ходе совместной со взрослым деятельности развиваются и совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, понимание речи, что позволяет детям выполнять ряд заданий педагога. В этом возрасте начинает складываться произвольность поведения, она проявляется в таких качествах как: чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания. Ребенок осознаёт себя, как отдельного человека, формируется образ Я.

2 младшая группа

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении.

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

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

Обучение хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ориентировать в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценить свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.2. Формы физкультурно-оздоровительной работы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения.	Подвижные игры. Игровые упражнения.	Беседа Совместные игры.

спорта. Спортивные упражнения	Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -полоса препятствий.		
----------------------------------	---	--	--

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений.

Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы поддержки детской инициативы в двигательной активности:

1. Создание условий.
2. Позиция педагога.
3. Формы организации деятельности.

Задача педагога – поддержать инициативу во всех её сферах и специфичных видах деятельности. Поддержка детской инициативы осуществляется путём:

1) **Создания развивающей предметно-пространственной среды.** Образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие поисково-познавательной деятельности детей. Дети должны приобретать опыт творческой, поисковой деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач.

2) **Обеспечения психолого-педагогической поддержки ребёнка.** Педагог занимает позицию уважения к ребёнку. Уважать ребенка – значит считаться с ним, учитывая, насколько то или иное дело важно для него здесь и сейчас, и насколько то, что он делает, соответствует содержаниям, заложенным в культуре.

3) **Выбора педагогом культурных практик с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей.**

Существуют следующие способы и направления поддержки детской инициативы:

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей,
- выбор оптимального уровня нагрузки (в соответствии со способностями и возможностями ребенка так, чтобы он справился с заданием),
- поощрение, похвала, подбадривание (правильности осуществляемого ребенком действия, а не его самого),
- обеспечение благоприятной атмосферы, доброжелательность со стороны педагога, отказ педагога от высказывания оценок и критики в адрес ребенка,
- положительная оценка (как итогового, так и промежуточного результата),
- проявление внимания к интересам и потребностям каждого ребенка,
- косвенная (недирективная) помощь (подсказать желаемое действие, направить и др.),
- личный пример воспитателя (использование грамотной правильной речи, отношение к собеседнику, настроение),
- отсутствие запрета на выбор партнера для действия, игры, роли и др.),
- предложение альтернативы (другого способа, варианта действия),
- создание и своевременное изменение предметно-пространственной развивающей среды с учетом обогащающегося жизненного и игрового опыта детей (лабораторное оборудование, материалы, атрибуты, инвентарь для различных видов деятельности, к которым обеспечен беспрепятственный доступ и др.),
- обеспечение выбора различных форм деятельности (индивидуальной, парной, групповой),
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей,
- предоставление детям возможности активно задавать вопросы,
- не критиковать результаты ребенка и его самого как личность,
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия (приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями),
- поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты,
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми,
- проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении,
- обращаться к детям с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников,
- поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка,
- создавать в группе положительный психологический микроклимат,
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу (обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то),
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу (обсуждать совместные проекты).

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Главной задачей дошкольного учреждения является сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, их творческое и интеллектуальное развитие, обеспечение условий для личностного роста.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДООУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями:

1. Беседы — индивидуальные и групповые — в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.

2. Открытые физкультурные занятия для родителей – дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

3. Дни открытых дверей в спортивном зале — помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтение своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а так же получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.

4. Физкультурные праздники и развлечения – способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

5. Консультации. Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

6. Разработка и оформление стендовой информации – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. Родительские собрания – позволяют наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

8. Анкетирование – необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

Детский сад сегодня должен находиться в режиме развития, а не функционирования, представлять собой мобильную систему, быстро реагировать на изменения социального состава родителей, на их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого должны меняться и формы работы детского сада с семьёй.

9. Одной из новых форм вовлечения родителей в образовательный процесс является проектная деятельность. Разработка и реализация совместных с родителями проектов позволила заинтересовать родителей перспективами нового направления развития детей и вовлечь их в жизнь нашего ДОО. Результат данной деятельности участие родителей в образовательном процессе и заинтересованность в формировании предметно – пространственной среды.

10. Для родителей, которые всегда спешат, предоставляем информацию в форме экспресс - листовок. Листовки разнообразны по содержанию, такие как: «Игры с мячом», «Поиграем всей семьёй», где родители смогут узнать, какие движения можно разучить с ребенком, о правилах той или иной игры. Также мною разработаны листовки пользующиеся спросом среди родителей оздоровительного характера на темы: «В семейную копилку», «Здоровье всему голова».

11. Фотовыставки. Родители видят достижения всех воспитанников детского сада, узнают новости о спортивных достижениях своих детей.

12. Родители вместе с детьми принимают участие в работе «мастерских» по изготовлению нетрадиционного оборудования для физкультурно-оздоровительной деятельности. Использование нетрадиционного оборудования благоприятно влияет на формирование всех систем и функций организма, удовлетворяет потребности ребенка в движении, вызывает большой восторг и бережное отношение к оборудованию, желание использовать его как можно чаще.

13. Составление альбомов «Наша спортивная семья». Данная форма работы способствует повышению интереса детей к физической культуре и спорту, к выполнению физических упражнений, к утренней зарядке. А так же, детям предлагается прокомментировать фотографии, рассказать о спортивных увлечениях и достижениях своих близких.

14. Совместные акции, например «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!», которые формируют у детей и взрослых позицию признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

15. Нетрадиционная форма обратной связи с родителями «Почтовый ящик», в который они могут положить записки со своими отзывами, предложениями, идеями, вопросами к администрации детского сада и специалистам.

III. Организационный раздел

3.1. Организация двигательного режима

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);

4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5. Форма занятия с **использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

3.2. Планирование образовательной деятельности

В содержание дошкольного образования введен региональный компонент, который предполагает увеличение двигательной активности воспитанников в организационных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 8 часов в неделю с учетом психолого-физических особенностей воспитанников, времени года и режима работы дошкольного учреждения.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" п. 12.5 занятия по физическому развитию программы для детей в возрасте от 2 до 3 лет организуются 2 раза в неделю в первой половине дня, а для детей от 3 до 7 лет - 3 раза в неделю в первой половине дня.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в 1 младшей группе –10 мин.,
- во 2 младшей группе -15 мин.,
- в средней группе -20 мин.,
- в старшей группе -25 мин.,
- в подготовительной группе -30 мин.

Один раз в месяц проводятся досуги, развлечения

3.3. Условия реализации рабочей программы

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

Тип оборудования	Наименование оборудования и инвентаря
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка
	Ребристая доска
	Ровная доска
	Навесная доска
	Коврик для массажа стоп
	Шнур длинный
Для прыжков	Гимнастические палки
	Маты
	Конусы с отверстиями
	Обруч среднего диаметра
	Скакалки
	Короткие шнуры
Для катания, бросания, ловли	Щит для метания
	Щит с баскетбольным кольцом
	Кегли
	Мешочки для метания с утяжелением
	Мячи большого размера
	Мячики для метания
	Мячи мини-баскетбольные
	Мяч футбольный
	Мяч волейбольный
Мяч баскетбольный	
Для ползания, лазанья, подлезания	Гимнастические лесенка
	Дуги для подлезания разной высоты
	Обруч большого диаметра
	Тонели
Для общеразвивающих упражнений	Флажки разноцветные
	Ленты
	Мячи массажные
	Гантели
	Гимнастические палки
	Мячи среднего размера
	Обруч малый
	Мячи надувные большие (хопы)
	Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм
	Мягкие модули

	Диски «Здоровье»
	Ключка с шайбой (комплект)
	Лыжи

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

№ П/П	Содержание основных мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «День здоровья»	сентябрь	Инструктор по физической культуре
2	«Папа, мама я – спортивная семья!»	октябрь	Инструктор по физической культуре
3	Музыкально-спортивные мероприятия, посвященные «Дню народного единства»	ноябрь	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
3	Музыкально-тематическое мероприятие, посвященное празднованию «Нового года»	декабрь	Музыкальный руководитель Воспитатели групп
4	«Масленичные гуляния»	февраль	Музыкальный руководитель Воспитатели групп
5	Музыкально-спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества «На защиту Родины!»	февраль	Инструктор по физической культуре Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
6	Музыкально-тематическое мероприятие, посвященное празднованию Международного женского дня в России «8 марта!»	март	Музыкальный руководитель. Воспитатели групп
	Музыкальные мероприятия «До свидание детский сад!»	май	Музыкальный руководитель Воспитатели групп

3.5. Культурно-досуговая деятельность

Основными видами культурно-досуговой деятельности являются физкультурно-массовые мероприятия: физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

Физкультурные досуги. Задачей физкультурного досуга является создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных

возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности, испытать радость от командных действий.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, проводится во всех возрастных группах, как с одной группой, так и с группами детей, близких по возрасту. Проводится в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.

По содержанию могут быть различными:

- строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях;
- строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях;
- строится в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты»;
- строится на элементах одной из спортивных игр;
- музыкально-физкультурный досуг.

В содержание досуга может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет. Следует использовать музыкальное сопровождение.

Физкультурные праздники. Это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде и приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Содержание праздника составляют подвижные игры и спортивные упражнения, эстафеты, музыкально-ритмические движения, знакомые детям и обновленные путем введения неожиданных условий, необычных пособий, способов организации. В программу физкультурного праздника включаются также занимательные викторины и загадки. Содержание праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит.

В праздники принимают участие дети всего дошкольного учреждения.

Праздники приобретают большое оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители.

Дни здоровья. Содействуют оздоровлению детей, предупреждению утомляемости.

Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, досугами, физкультурными занятиями, трудом в природе, художественным творчеством.

3.6. Программно- методическое обеспечение образовательного процесса

1. Асташина М. П. Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет.
2. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения.
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет.
4. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования.
5. Валошина Л. Н., Гавришова Е. В., Елецкая Н. М., Курилова Т. В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников.
6. Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
7. Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
8. Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
9. Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
10. Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
11. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
12. Деева Н. А. Игровые здоровьесберегающие технологии.
13. Давыдова М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников.
14. Еромыгина М. В. Картотека упражнений для само массажа пальцев и кистей рук.
15. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет.

16. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет.
17. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет.
18. Картушина М. Ю. Развлечения для самых маленьких.
19. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
20. Коновалова Н. Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
21. Коволько В. И. Азбука физминуток для дошкольников.
22. Кривощёкова Е. А. Пальчиковые игры и физминутки для детей дошкольного возраста.
23. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе.
24. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
25. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
26. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
27. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
28. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
29. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
30. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4 -и 7 лет.
31. Соломенникова Н. М. Организация спортивного досуга дошкольников.
32. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
33. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания и развития ребенка.
34. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр.
35. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду.
36. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.
37. Хамитова Л. М. Развитие координации движений и крупной моторики на занятиях по физкультуре.
38. Юматова Д. Б. Интере. Движение. Игра.

Краткая презентация рабочей программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 2 до 7 лет.

Рабочая программа имеет цель: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

➤ Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма).

➤ Всестороннее физическое совершенствование функций организма;

➤ Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные задачи:

➤ Формирование двигательных умений и навыков;

➤ Развитие физических качеств;

➤ Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

➤ Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;

Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДОУ и направлена на разностороннее развитие детей 2-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Она состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

Целевой раздел включает в себя: пояснительную записку; цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию; характеристики возрастных особенностей развития детей; планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования; развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.

Содержательный раздел представляет: основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы; образовательная деятельность с детьми, задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы. Формы физкультурно-оздоровительной работы. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами, со специалистами и с семьями воспитанников.

Организационный раздел содержит: организация двигательного режима; система физкультурно-оздоровительной работы; условия реализации рабочей программы; особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; культурно-досуговая деятельность; перечень основных движений и подвижных игр и упражнений; программно - методическое обеспечение образовательного процесса; развернутое планирование организованной деятельности.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.



Пролито, пронумеровано и
скреплено печатью:
Зав. МДОУ «Д/с №30» Листов
Т.В. Крысенова

