

Приложение № 18  
к Основной общеобразовательной программе –  
образовательной программе дошкольного образования

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 9»**

623851, город Ирбит Свердловской области, ул. Советская, д. 97,  
телефоны: (34355) 5-26-90, 5-26-99, 2-05-59, e-mail: irbitsad9@mail.ru

ПРИНЯТА:  
на заседании Педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад № 9»  
« 31 » 08 2022 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 9»  
В.И. Подопрigorова  
« 31 » 08 2022 г.  
Приказ № 804-09 от 31.08. 2022 г.

СОГЛАСОВАНА:  
на заседании Совета родителей  
МАДОУ «Детский сад № 9»  
« 12 » 09 2022 г.  
Протокол № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (модуль)  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**  
по освоению детьми 2-7 лет основной общеобразовательной программы –  
образовательной программы дошкольного образования  
в группах общеразвивающей направленности  
Срок реализации – 1 год

**Составитель:**  
Семакина Е.А., инструктор по физической культуре,  
высшая квалификационная категория

г. Ирбит, 2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ И ЧАСТИ, ФОРМИРУЕМОЙ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи по реализации Рабочей программы	5
1.1.2.	Принципы и подходы по реализации Рабочей программы	6
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития	12
1.2.	Планируемые результаты по освоению Рабочей программы	23
1.3.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Рабочей программе	29

### **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ И ЧАСТИ, ФОРМИРУЕМОЙ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

2.1.	Общие положения	32
2.2.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях	32
2.3.	Взаимодействие взрослых с детьми	64
2.3.1.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	68
2.3.2.	Способы и направления поддержки детской инициативы	86
2.3.3.	Описание способов, методов и средств реализации Рабочей программы	90
2.4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	101
2.5.	Содержание индивидуальной коррекционной работы с детьми, имеющими особенности в развитии	103

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ И ЧАСТИ, ФОРМИРУЕМОЙ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	109
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды для развития самостоятельной деятельности детей	109

3.3	Кадровые условия реализации Рабочей программы	112
3.4.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	116
3.4.1.	Описание обеспеченности методическими материалами, средствами обучения и воспитания	116
3.5.	Планирование образовательной деятельности	118
3.6.	Распорядок и режим дня	121
3.7.	Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий	121
3.8.	Перечень нормативных и нормативно-методических документов	123
3.9.	Перечень литературных источников	123
<b>VI.</b>	<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
4.1	Краткая презентация Программы	
4.2	Глоссарий	
4.3	Список приложений к Программе	

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ И ЧАСТИ, ФОРМИРУЕМОЙ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

## **1.1. Пояснительная записка.**

Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную 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 ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая Программа (Модуль) модуля образовательной области «Физическое развитие» по освоению детьми от 2-8 лет основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группе общеразвивающей направленности (далее – Рабочая программа) – учебно-методическая документация, обеспечивающая реализацию основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования, разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, определяющая основные характеристики и организационно-педагогические условия организации образовательного процесса для получения детьми от 3-7 лет жизни.

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

**Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский.**

Продолжительность пребывания детей в ДОУ – 12 -часовое пребывание с 07.00 до 19.00 часов, исключая выходные и праздничные дни. Режим работы МАДОУ - пятидневная рабочая неделя, выходные дни - суббота и воскресенье, праздничные дни.

### **1.1.1. Цель, задачи и направления физического развития детей**

**Цель Рабочей программы в обязательной части** – создание условий для физического развития, сохранения, укрепления здоровья каждого ребенка, его сознательного отношения к собственному здоровью через знакомство с доступными способами его укрепления

**Задачи и направления**

- приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности: двигательной, направленной на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
- формировать предпосылки здорового образа жизни.
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

**Цель Рабочей программы в части, формируемой участниками образовательных отношений** – охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

**Задачи, части формируемой участниками образовательных отношений:**

- формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательных навыков и физических качеств ребенка;
- создание эмоционально-благоприятной (поддерживающей, стабилизирующей, настраивающей, активизирующей, тренирующей) среды физического развития, профилактику негативных эмоций.
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка; воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности; формирование предпосылок учебной деятельности.

- развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.
- развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условий.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы**

Рабочая программа разработана в соответствии с культурно-историческим, личностным, культурологическим, деятельностным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

*Культурно-исторический* подход к развитию человека (Л. С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений Программы (необходимость учёта интересов и потребностей ребёнка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребёнка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.).

*Личностный* подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть.

*Культурологический* подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

Центральной категорией *деятельностного* подхода является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект не только определённой деятельности, но и собственного развития.

#### **Принципы формирования Программы**

- *принцип природосообразности* – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

- *принцип гуманизации педагогического процесса* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- *принцип развивающего обучения* — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С. Выготскому и Г.С. Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- *принцип индивидуального подхода* – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

- *принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- *принцип учёта специфики дошкольного образования*, предусматривающего решения программных образовательных в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;

- *принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

**Принципы и подходы, части формируемой участниками образовательных отношений:**

**Научно – методические принципы:**

- *принцип первенства физической (двигательной) активности*
- *игровой принцип*
- *принцип интеграции*

- принцип дозированной помощи
- принцип возрастающей независимости (эмансипации) от взрослых и самостоятельности в творческом решении

#### **Дидактические принципы:**

- систематичность и последовательность
- развивающее обучение
- доступность
- воспитывающее обучение
- учет индивидуальных и возрастных особенностей
- сознательность и активность ребенка

#### **Специальные принципы:**

- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность

#### **Гигиенические принципы:**

- сбалансированность нагрузок
- рациональность чередования деятельности и отдыха
- возрастная адекватность
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания

#### **Формы совместной образовательной деятельности с детьми:**

- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения;
- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы;
- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.);
- обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр;
- рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края;

- подвижные игры народов Урала; - устное народное творчество;
- ходьба на лыжах;
- катание на коньках;
- катание на санках;
- скольжение;
- элементы спортивных игр;

Подвижные игры применяются на физкультурных занятиях, на прогулке, спортивных праздниках и соревнованиях, в свободной деятельности.

*Для успешной реализации рабочей программы обеспечиваются следующие психолого-педагогические условия:*

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

**Учет специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность**

Важное значение при определении содержательной основы Программы и выявлении приоритетных направлений образовательной деятельности учреждения имеют национально-культурные, демографические, климатические условия, в которых осуществляется образовательный процесс.

***Климатические, природные, географические и экологические особенности условия*** города Ирбита

Климат города Ирбита – умеренно-континентальный, с холодной зимой и теплым летом. Характерна резкая изменчивость погодных условий, хорошо выраженные сезоны года.. Учитываются:

- время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т. д.),
- интенсивность их протекания;
- состав флоры и фауны природы Среднего Урала
  - длительность светового дня;
- погодные условия;

Климатические условия Свердловской области имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс МАДОУ «Детский сад № 9» включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости. Процесс воспитания и обучения в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. Холодный период – образовательный (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и расписание организованных образовательных форм;

2. Теплый период – оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня.

Последняя неделя декабря – устанавливаются каникулы, в период которых отменяется основная непосредственно-организованная деятельность. В дни зимних каникул с детьми проводится образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного цикла. В дни каникул создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной и музыкальной деятельности детей, проводятся физкультурные досуги, праздники, развлечения. В теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе. В совместной и самостоятельной деятельности по познанию окружающего мира, приобщению к культуре речи дети знакомятся с климатическими особенностями, явлениями природы, характерными для местности, в которой проживают. В совместной и самостоятельной художественно-эстетической деятельности предлагаются для изображения знакомые детям звери, птицы, домашние животные, растения уральского региона.

**Демографические особенности.** Учитывается состав семей воспитанников (многодетная семья, один ребёнок в семье, неполная семья), наполняемость и принципы формирования разновозрастных групп, в том числе группы раннего возраста, для адекватного выбора форм организации, средств и методов образования детей. Общая заболеваемость детей, количество детей с отклонениями в физическом развитии, стоящих на учете по заболеваниям, часто болеющих детей – все эти факторы учитываются при планировании и реализации разнообразных мер, направленных на укрепление здоровья детей, формирования ценностного отношения ребенка к здоровью и снижения заболеваемости, предусмотренных в образовательном процессе.

Социально-демографические особенности осуществления образовательного процесса определились следующие:

- этнический состав семей воспитанников в основном имеет однородный характер, основной контингент – дети из русскоязычных семей;

- желание семей получать гарантированную и квалифицированную психолого-педагогическую поддержку, то есть присутствие определенной доли доверия в уровне квалификации и качестве предоставляемой услуги учреждением.

**Национально-культурные и этнокультурные особенности.** Учитываются интересы и потребности детей различной национальной и этнической принадлежности; создание условий для «погружения» детей в культуру своего народа (язык, произведения национальных поэтов, художников, скульпторов, традиционную архитектуру, народное декоративно-прикладное искусство через образовательные области «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»). Содержание дошкольного

образования в МАДОУ «Детский сад №9» включает в себя вопросы истории и культуры родного города, края, природного, социального и рукотворного мира, который с детства окружает маленького ребенка. Поликультурное воспитание дошкольников строится на основе изучения национальных традиций семей воспитанников МБДОУ. Дошкольники знакомятся с самобытностью и уникальностью русской национальной культуры, представителями которых являются участники образовательного процесса (знакомство с народными играми, народными игрушками и национальными куклами; приобщение к музыке, устному народному творчеству, художественной литературе, декоративно-прикладному искусству и живописи разных народов).

В содержании образовательной программы учитывается многонациональность Уральского региона:

- сильные православные традиции;
- культура народов региона (национальные обычаи и традиции);
- исторически сложившиеся народы Среднего Урала - русские, удмурты, манси, татары, башкиры, марийцы, чуваш.

С учетом национально-культурных традиций народов Среднего Урала осуществлен отбор произведений национальных (местных) писателей, поэтов, композиторов, художников, образцов национального (местного) фольклора, народных художественных промыслов при ознакомлении детей с искусством, народных игр, средств оздоровления. В развивающей предметно-пространственной среде групп предусмотрено создание тематических музеев. Особое внимание к формированию у детей понимания принадлежности к определенной социальной группе, где в качестве идентификации с этносом выступают родной язык, традиционные ценности и культура; формированию толерантного и уважительного отношения к людям другой национальности. И в то же время необходимо обеспечить возможность почувствовать гордость своей национальной принадлежностью.

### ***Социально-исторические потребности.***

К геологическим и естественноисторическим памятникам относятся Белая горка, Бугры, Вязовые насаждения в черте города, Вязовая роща. Основными достопримечательностями Ирбита являются Ирбитский драматический театр, Музей изобразительных искусств, Музей мотоциклов, Историко-этнографический музей.

### **1.1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста**

***Ранний возраст с 2-х до 3-х лет*** - новый этап в психическом развитии ребенка. Интенсивное развитие активной и пассивной речи приводит к тому, что общение становится не только предметно – действенным, но и речевым. Развитие активной речи детей на третьем году жизни является важным показателем психического развития малышей. Предметная деятельность по-прежнему занимает ведущее место в развитии ребенка, но приобретает новые черты. Ребенок

становится все более самостоятельным и умелым, хорошо владеет специфическими действиями, знает названия бытовых

предметов. Во второй половине раннего детства существенно возрастает познавательная активность ребенка. Познавательная активность и предметная деятельность тесно связаны между собой и представляют две стороны одного процесса, отличительной чертой является настойчивое стремление к достижению результата, что побуждает ребенка обращаться за помощью к взрослому и более внимательно следовать его инструкциям и пояснениям. Самостоятельно и правильно выполненное действие доставляет ребенку огромное удовольствие, дает чувство собственной компетентности и независимости. Именно в этом возрасте ребенок начинает произносить известную фразу «Я сам» и ограничивать участие взрослых в своих делах. Однако, несмотря на относительную самостоятельность, ребенок испытывает потребность в одобрении собственных действий, в подтверждении их правильности и успешности со стороны взрослого. К трем годам ребенок достигает определенного уровня *социальной компетентности*: он проявляет интерес к другому человеку, испытывает доверие к нему, стремится к общению и взаимодействию со взрослыми и сверстниками. У ребенка возникают личные симпатии, которые проявляются в желании поделиться игрушкой, оказать помощь, утешить. Ребенок испытывает повышенную потребность в эмоциональном контакте со взрослыми, ярко выражает свои чувства - радость, огорчение, страх, удивление, удовольствие и др.

Осознает свою половую принадлежность («Я мальчик», «Я девочка»). Фундаментальная характеристика ребенка трех лет - *самостоятельность* («Я сам», «Я могу»). Он активно заявляет о своем желании быть, как взрослые (самому есть, одеваться), включаться в настоящие дела (мыть посуду, стирать, делать покупки и т.п.)».

Для детей 3х летнего возраста характерна *игра* рядом. В игре дети выполняют отдельные игровые действия, носящие условный характер. Роль осуществляется фактически, но не называется. Сюжет игры - цепочка из 2х действий; воображаемую ситуацию удерживает взрослый. Игровые действия взаимосвязаны, имеют четкий ролевой характер. Роль называется, по ходу игры дети могут менять роль. Игровая цепочка состоит из 3-4 взаимосвязанных действий. Дети самостоятельно удерживают воображаемую ситуацию.

#### ***Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста с 3-4 года***

В младшем дошкольном возрасте *двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий*.

*Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер*. Моторика выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им *свойственно*

*неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.*

К этому возрастному периоду *дети достаточно хорошо владеют навыками ходьбы, но отсутствуют согласованные движения рук и ног, непринужденное положение корпуса и головы.*

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика).

Структура бега оформляется к четырем годам, но скорость не высока, движения рук малоактивны.

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая взмахами рук. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. Для многих затруднительна ловля мяча.

### ***Характеристика возрастных возможностей детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет***

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения – осмысленные, мотивированные, и управляемые. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

### ***Характеристика возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет.***

Развитие опорно-двигательной системы к пяти-шести годам еще не завершено.

К шести годам у детей 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. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно, а также способны дифференцировать свои мышечные усилия и выполнять упражнения с разной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым

движениям, менять темп. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения, самостоятельно выполнять многие упражнения. 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.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности дыхательной и сердечно - сосудистой систем высоки. Потребность в двигательной активности у многих детей настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле над двигательной активностью с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает сидячие игры.

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

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети активны, умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированны и точны. Двигательная активность становится все более целенаправленной и зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности. Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей.

### ***Характеристика возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет***

У детей 7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Шести-, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех - пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого(воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность

## **Возрастные особенности детей**

### **«Здоровье»**

#### **Вторая группа раннего возраста (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.

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **Физическая культура**

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать 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 построениях.

Учить энергично, отталкиваясь 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.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

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 с 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 (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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 (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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 ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, 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 (от 6 до 7 лет)**

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 перелезать 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 воспитателем 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 оценивать свои результаты и результаты товарищей.

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

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

**Основанием для разработки рабочей программы служат *нормативные документы*:**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки в Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента общего образования от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Положение о разработке и структуре рабочей программы педагога МАДОУ «Детский сад № 9» от 31.08.2021 № 81-од
- Уставом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 9», утвержденным Постановлением администрации Городского округа «город Ирбит» Свердловской области № 975-ПА от 24.06.2021 г.

## **1.2. Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, рассматриваем как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Данный аспект является для нас ориентиром обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

### **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.

Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.

Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.

Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.

Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.

Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

#### **Планируемые достижения детей в двигательной деятельности**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

#### **Вторая группа раннего возраста:**

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и двигательного опыта детей;
- овладение и обогащение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **К концу года дети могут:**

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- 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.
- уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

#### **Достижения ребенка 4х лет**

- ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- ребенком освоены основные движения в соответствии с возрастными возможностями
- ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

- уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- с большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

#### **К концу года дети умеют:**

- хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
- быстро сменяют положение тела и направление.
- реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

#### **Достижения ребенка 5ти лет**

- ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

#### **Достижения ребенка 6ти лет**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **К концу шестого года дети умеют:**

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- 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;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- кататься на самокате;

#### **Достижения ребенка 7ми лет**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- могут 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.
- могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

### **1.3.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Рабочей программе**

#### **Развитие физических качеств (уровень физической подготовленности):**

- **скоростно-силовые качества:** бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, прыжок в длину с места, метание мешочка правой рукой вдаль из-за головы;
- **быстрота, координация движений:** бег на дистанции 10 метров и 30 м *подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте.*
- **ловкость:** бег на 10 метров между предметами

Особенностью данного педагогического опыта является то, что оценивать результаты работы педагога и воспитанника предлагается относительно прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающегося.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, футболка, спортивная обувь: чешки, кроссовки. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию совместно с воспитателем. Все данные обследования заносятся в индивидуальную диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

### **Алгоритм тестирования**

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентация процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (“зоны ближайшего развития”);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;

- разработка физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре совместно с медицинским работником. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю или инструктору за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности (физических качеств) должна проводиться не менее двух раз в течение года. Педагогами осуществляется педагогическая диагностика (мониторинг) (сентябрь, май), в соответствии с Положением о системе оценки индивидуального развития воспитанников, хранении информации о результатах в архивах на бумажных носителях. В основе проведения педагогической диагностики для детей дошкольного возраста – нормативная карта развития, отражающая ход решения главной возрастной задачи (становление инициативности в разных видах деятельности)

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет( от трёх и более) показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Перед тестирование необходимо провести разминку, которые максимально подготовят ребенка к выполнению тестового задания. В основной части проводятся 2 или 3 теста (в зависимости от количества детей в группе), в заключительной части проводится малоподвижная игра или игровое упражнение, направленное на релаксацию. Результаты тестирования выражаются в количественных показателях, характеризующих уровень сформированности физических качеств, и в качественных показателях, характеризующих степень сформированности техники движения у ребенка.

Количественные показатели выражаются количественными характеристиками – временем (секунды, минуты), расстоянием (сантиметры, метры), количеством упражнений. Эти количественные показатели инструктор по физической культуре фиксирует в протоколе, а затем сравнивает со стандартными средними показателями физической подготовленности дошкольников.

1. Тестовое задание для выявления быстроты.
2. Тестовое задание для выявления силы.
3. Тестовое задание для выявления ловкости.
4. Тестовое задание для выявления выносливости.
5. Тестовое задание для выявления гибкости.
6. Тестовое задание для выявления двигательной активности.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ И ЧАСТИ, ФОРМИРУЕМОЙ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

### **2.1. Общие положения**

В содержательном разделе Рабочей программы представлены:

- описание образовательной деятельности работы с детьми младшего и старшего дошкольного возраста, с учетом методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов

### **2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»**

Содержание психолого-педагогической работы направлено на формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия. Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребенка. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. Нормальное сенсомоторное развитие составляет фундамент всего психического развития ребенка и является тем базисом, над которым надстраивается вся совокупность высших психических функций. В ходе реализации ООП ДО обеспечивается дифференцированный подход к организации физического развития детей, что является основополагающим критерием эффективности оздоровительной и развивающей работы.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей дошкольного возраста направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; - формировать предпосылки здорового образа жизни
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

В рабочей программе предусмотрено:

1. Образовательная деятельность проводится всей группой.

2. В младшей и средней группе непрерывная непосредственная образовательная деятельность три раза в неделю проводится в зале, в старшей и подготовительной группе два раза в неделю проводится в зале и один раз в неделю на улице.

3. Индивидуальная работа осуществляется воспитателем по рекомендации инструктора по физической культуре. Для обеспечения качественных условий реализации поставленных задач формирования физической культуры детей в образовательном процессе необходимо:

- Уделить особое внимание двигательному режиму, суммарно отражающему общую двигательную деятельность детей при свободных и организованных ее формах
- Удовлетворить возрастных потребности детей в движении в отведенное режимом время обеспечивается четкой организацией их деятельности и строгим выполнением требований по содержанию этой деятельности в каждом режимном отрезке.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, дыхательные упражнения, корригирующие упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Продолжать обучать элементам техники выполнения сложно координированных видов движений. Целенаправленно

развивать мелкую моторику.

- Повышать уровень произвольности действий детей
- .Активно использовать все доступные средства физического воспитания для качественного созревания мускулатуры, необходимой для обеспечения всех функций позвоночника (опорной, амортизационной, двигательной и защитной). • Обеспечить природную потребность детей в двигательной активности, которая является главным источником нормального роста, развития и функционирования детского организма.
- Регулировать продолжительность, объем и интенсивность двигательной активности в соответствии с индивидуальными данными физического развития и подготовленности детей.
- Способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий, освоению техники движений и их координации, направленности на результат при выполнении физических упражнений, выполнению правил подвижных игр.
- Способствовать сочетанию прогулок с занятиями сезонными видами спорта.
- Активно использовать все доступные средства для профилактики нарушения осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утреннюю гимнастику, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий.
- Предоставить возможности самостоятельного использования ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т.д.).
- Обеспечить учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности.
- Обеспечить интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, создание среды двигательной активности.
- Использовать авторские и народные (традиционные) детские игры, приуроченные к разным временам года; организовывать участие детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях.
- Поддерживать интерес ребенка к народным подвижным играм, занятиям на спортивном оборудовании, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.
- Поддерживать коллективные формы организации двигательной активности.
- Обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
- Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.
- Расширить репертуар традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, **понимание ситуации, смекалку.**

## Интеграция физического развития с образовательными областями

<b>Основания интеграции</b>	
<b><i>По задачам и содержанию образовательной деятельности</i></b>	<b><i>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</i></b>
<p><b>«Социально-коммуникативное развитие»</b>                      (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой; Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ</p>	<p><b>«Речевое развитие»</b> (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни).</p> <p><b>«Художественно-эстетическое развитие»</b>                      (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).</p>

на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**«Речевое развитие»** (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**«Познавательное развитие»** (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).

**«Художественно-эстетическое развитие»** (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).

## **Принципы организации физического развития**

**Принцип систематичности и последовательности** (построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)

**Принцип повторения** (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)

**Принцип доступности и индивидуализации** (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)

**Принцип наглядности** (направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении)

**Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий** (поступательный характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)

**Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок** (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)

**Принцип оздоровительной направленности** (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)

**Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха** (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)

**Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения**

**Для реализации Программы применяются следующие педагогические технологии образования детей дошкольного возраста:**

Технология личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми

Информационно - коммуникационные технологии

Здоровьесберегающие технологии

Игровые технологии

Технология формирования основ безопасной жизнедеятельности

**Технология личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми**

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр образовательной деятельности личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация имеющихся природных потенциалов. Технологический арсенал личностно-ориентированного подхода

составляют методы и приемы: диалог, игровые, рефлексивные методы (рефлексия своей деятельности, совместной деятельности, своей личности), методы педагогической поддержки, создания ситуации выбора и успеха. В рамках личностно-ориентированных технологий самостоятельными направлениями

выделяются:

**Технология сотрудничества** реализует равенство в отношениях педагога с ребенком, партнерство в системе взаимоотношений «Взрослый - ребенок». Педагог и дети создают условия развивающей среды, изготавливают пособия, игрушки, подарки к праздникам.

Совместно определяют разнообразную творческую деятельность (игры, труд, праздники, развлечения).

Составляющие педагогической технологии:

построение субъект-субъектного взаимодействия педагога с детьми;

построение педагогического процесса на основе педагогической диагностики;

осуществление индивидуально-дифференцированного подхода;

сотрудничество педагогического коллектива детского сада с родителями для реализации единого согласованного индивидуального подхода к ребенку с целью максимального развития его личностного потенциала;

организация материальной развивающей среды, которая обеспечивает условия для содержательной деятельности детей;

интеграция образовательного содержания программы.

### **Информационно - коммуникационные технологии**

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) — совокупность технологий, обеспечивающих фиксацию информации, ее обработку и информационные обмены (передачу, распространение, раскрытие). В отличие от обычных технических средств обучения

информационно-коммуникационные технологии позволяют не только насытить ребенка большим количеством готовых, строго отобранных, соответствующим образом организованных знаний, но и развивать интеллектуальные, творческие способности, и что очень актуально в

раннем детстве - умение самостоятельно приобретать новые знания.

Требования к компьютерным программам ДОУ:

Исследовательский характер

Легкость для самостоятельных занятий детей

Возрастное соответствие

Занимательность.

Классификация программ:

Развитие воображения, мышления, памяти

Игры-путешествия

Использование мультимедийных презентаций

### **Здоровьесберегающие технологии**

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков, по здоровому образу жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий, используемых в МБДОУ:

#### ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья***

динамические паузы

подвижные и спортивные игры

релаксация

гимнастика пальчиковая

гимнастика для глаз

гимнастика дыхательная

гимнастика пробуждения

#### ***Технологии обучения здоровому образу жизни***

утренняя гимнастика

физкультурные занятия

серия игровых занятий «Азбука здоровья»

активный отдых

коммуникативные игры

самомассаж, точечный самомассаж

#### ***Коррекционные технологии***

гимнастика корригирующая

логоритмика

технологии музыкального воздействия

### **Игровые технологии**

Игровая технология строится как целостное образование, охватывающее определенную часть образовательного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем.

В нее включаются последовательно:

игры и упражнения, формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их;

игры на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье;

группы игр, воспитывающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др.

Игровая технология используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют

благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы на занятия вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения,

вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме — подвижные игры, игровые задания,

использование различных снарядов, персонажей, сказочного сюжета и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества дошкольников. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения

техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных задач. Обучение в форме игры может и должно быть интересным, занимательным, но не развлекательным. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующими ей педагогическими результатами, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и

характеризуются учебно-познавательной направленностью. Игровая технология выступают как средство побуждения, стимулирования детей к двигательной деятельности.

#### Компонент ДОУ

Образовательная область	Психолого-педагогические задачи	Программы, методические пособия, материалы
Физическая культура	<p>Способствовать развитию двигательных качеств и способностей детей, их двигательной сферы, психических процессов и качеств личности, формированию физических навыков и умений.</p> <p>Удовлетворение двигательной потребности ребенка в движении, повышение функциональных возможностей детского организма,</p> <p>Способствовать развитию у детей новых по характеру движений через разнообразие двигательных заданий.</p> <p>Воспитание нравственных и волевых качеств у дошкольника, а также интереса к занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009.</p> <p>Игры на асфальте.</p> <p>Методические рекомендации /Сост. Воронцова О., Воробьева Л. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009.</p>

### Формы образовательной работы

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Подвижные игры народов Урала	Беседы о спортсменах – чемпионах, гордости Урала Спортивные досуги с использованием народных игр	Самостоятельные национальные народные игры	Посещение с детьми стадиона, совместное увлечение спортивными играми
Рассматривание фотографий и рассказы детей об активном отдыхе с семьей Осознанное выполнение КГН	Беседы с детьми о том, где в городе можно хорошо отдохнуть, поправить свое здоровье Экскурсии в поликлинику, аптеку, парк	Организация уголка здоровья в группе	Совместный активный отдых с детьми Пример здорового образа жизни

### Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей

#### 2-3 года

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

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Накопление и обогащение двигательного опыта детей**

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваться друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать. Переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторым персонажам (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.***

***Основные движения.***

***Ходьба.***

Ходьба подгруппами и всех группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см).

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

***Бег.***

Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течении 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа.

Бег между шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

***Ползание, лазанье.***

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание по воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

### ***Катание, бросание, метание.***

Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя или сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.

Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

### ***Прыжки.***

Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед;

прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см).

Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

### ***Общеразвивающие упражнения***

#### ***Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.***

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны;

Скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.

Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.

Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, виз-вверх.

#### ***Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.***

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны.

Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

#### ***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.***

Ходить на месте.

Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держать за опору; потягиваться, поднимаясь на носки.

Выставлять ногу вперед на пятку.

Шевелить пальцами ног (сидя).

### ***Подвижные игры.***

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Заинька», «Флажок».

**3-4 года**

***По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:***

- воспитывать интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице (Социально-коммуникативное развитие);
- развивать потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

- знакомить детей с разнообразными видами движений и создавать условия для их выполнения (Познавательное развитие);
- учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием, ориентировкой в пространстве, координацией движений (Познавательное развитие);
- учить ходить и бегать свободно, естественно, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; овладевать разными видами ходьбы и бега; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением; ползать, лазать; сохранять равновесие; уверенно бросать и отталкивать предметы при катании, ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди. Учить принимать правильное исходное положение в прыжках, метании предметов, лазании, при выполнении упражнений в равновесии (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
- учить сохранять правильную осанку в различных положениях;
- воспитывать потребность в правильном выполнении движений; развивать умения оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности (Художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие);

- учить строиться по одному, в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров (Познавательное развитие);
- помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитывать аккуратность, бережливость (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие).

***По развитию физических качеств:***

- приучать ориентироваться в пространстве (соблюдать заданное направление, действовать в соответствии со зрительными и звуковыми ориентирами) по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);
- учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение);

***По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:***

- вызывать реакцию на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр (Социально-коммуникативное развитие);
- учить выполнять правила в подвижных играх (Социально-коммуникативное развитие);
- учить катанию на санках, садиться на трёхколесный велосипед, кататься на нем и сходить; учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах с помощью взрослого (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
- формировать умения согласовывать действия со сверстниками (действовать совместно, в общем для всех темпе), быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);
- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (Социально-коммуникативное развитие).

***По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:***

- упражнять детей в назывании своего имени, фамилии, выражать свои потребности и интересы в речи, интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья) (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

-обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребёнку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования (Познавательное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, аккуратно сложенная одежда, я молодец и т.д.) (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения (Познавательное развитие);

-развивать умение переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие).

### ***Упражнения на координацию движений***

**Упражнения для рук.** Развернуть ладони горизонтально перед собой, соединить их вместе, выставлять поочередно одновременно ладони внешней и внутренней стороной, прослеживая движения взором, поднимать (поочередно и одновременно) руки вверх на уровне глаз, соединять ладони вместе, большими пальцами касаясь носа, следить глазами за движениями пальцев.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону, отводить ноги в стороны поочередно и одновременно из исходного положения сидя, лежа на спине, животе, не отрывая их от пола.

**Упражнения для рук и ног.** Выполнять одновременно движения руками и ногами из однонаправленных исходных положений (правую руку и правую ногу выносить одновременно вправо, левую руку и левую ногу — влево и др.).

### ***Упражнения для глаз***

**Упражнения для зрительно-двигательной ориентации.** Отводить глаза вправо, влево, не поворачивая головы из исходных положений стоя, сидя; поднимать глаза вверх, не поднимая головы, опускать вниз.

**Упражнения для снятия зрительного утомления.** Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, затем открыть на 3—5 с

Быстро моргать глазами в течение 30—60 с. Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца (предмет, надетый на палец) и смотреть на него 3—5 с, опустить руку (предмет). Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно сгибая, приблизить палец к глазам (смотреть 3—5 с). Отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо. Прикладывать палец к носу, смотреть на него,

убирать, снова смотреть на кончик носа. Смотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.

**Упражнения для развития зрительно-пространственного восприятия, ориентировки и точности движений.** Определять название знакомых предметов, их изображений, расположенных на возможно далеком расстоянии, постепенно приближаясь до того расстояния, с которого можно четко видеть рассматриваемый объект.

Ходить в разных направлениях с использованием зрительных и звуковых ориентиров, ходить по кругу, держась за обруч, с открытыми и закрытыми глазами.

Находить по заданию, сигналу пространственные направления от себя: справа, слева, впереди, позади, вверх, вниз. Проследить взором движение предмета от одного объекта к другому на микроплоскости (движение имитируется воспитателем). Проследить взором движение идущего ребенка в разных направлениях (по прямой, по кругу, между предметами, в рассыпную).

### **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

##### ***Основные движения***

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м)

правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезания под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### ***Спортивные игры и упражнения***

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

### ***Подвижные игры***

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

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

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

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

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

### **4-5 лет**

### ***По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:***

- поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, её различных формах; активизировать творчество детей (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);
- создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие).

### ***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

- продолжать учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием, ориентировкой в пространстве, координацией движений (Познавательное развитие);
- совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
- развивать умения согласованно ходить, бегать, соблюдая красоту, лёгкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- осваивать различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движения;
- продолжать учить строиться в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров (Познавательное развитие);
- продолжать формировать правильную осанку (Социально-коммуникативное развитие);
- обогащать опыт подвижных игр у детей; развивать детскую самостоятельность в них, инициативность (Социально-коммуникативное развитие).

***По развитию физических качеств: ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;***

- учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение);

***По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:***

- расширять кругозор детей в области спортивных игр; обогащать представления об их разнообразии и пользе (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);
- учить катанию на трехколесном велосипеде, ходьбе на лыжах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности, умения сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх (Социально-коммуникативное развитие);
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдать их.

***По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:***

- развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья, правилах здоровьесообразного поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать своё самочувствие, привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);
- обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы (Познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие);
- способствовать становлению всё более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
- воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;

-развивать умение самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения (Социально-коммуникативное развитие).

### ***Упражнения на координацию движений***

***Упражнения для рук.*** Поочередно сгибать пальцы, движения каждого пальца сопровождать глазами. Касаться большими пальцами всех пальцев, начиная с мизинца, при участии зрительного контроля и без него отводить поочередно и одновременно руки в стороны, вперед, ставя ладони в разное исходное положение (горизонтально, вертикально, внешней и внутренней стороной).

***Упражнения для ног.*** Касаться носком одной ноги пятки другой, пяткой ноги касаться носка, но выставлять поочередно ноги вперед, в сторону, назад.

Упражнения для рук и ног. Выполнять одновременные движения рук и ног из разнонаправленных исходных положений (правая рука вверх, левая нога в сторону, левая рука в сторону, правая нога вперед; правая рука вверх, левая нога назад, левая рука вверх, правая нога в сторону).

***Упражнения для зрительно-двигательной ориентации.*** Совершать глазами движения в различных направлениях из разных исходных положений. Переводить взгляд с одного предмета на другой: фиксировать взглядом движения частей тела; рук (кисти, пальцы), ног (стопа, голень, колено), проследивать взором перемещение движущихся предметов, расположенных на уровне глаз.

***Упражнения для снятия зрительного утомления.*** Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть 3—5 с на конец пальца, переводить взгляд на предмет на такое же время, повторяя несколько раз.

Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, смотреть на кончик носа (3—5 с), повторяя несколько раз.

Смотреть вдаль 3—5 с.

***Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения.*** Для тренировки центрального зрения выключается периферическое зрение: на глаза надеваются очки, изготовленные из бумаги в виде трубочки, вследствие чего ребенок видит

только предметы, расположенные в поле центрального зрения, а

для совершенствования периферического зрения применяются очки, выключающие центральное зрение (в центр стекол очков устанавливается наклейка, вследствие чего ребенок видит только предметы, находящиеся вне поля центрального зрения).

Ходьба в обход ограниченного пространства. Бег в ограниченном пространстве. Выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов.

### **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

##### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезания под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через

2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или

по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### ***Спортивные упражнения***

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### ***Подвижные игры***

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

***Народные игры.*** «У медведя во бору» и др.

### ***5—6 лет***

***По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:***

-повышать уровень осознанного выполнения движений детьми; развивать потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);  
-поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-воспитывать стремление организовывать игры-соревнования, игры-эстафеты и участвовать в них (Социально-коммуникативное развитие).

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

-учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения разными видами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия, ориентировки в пространстве, координации движений (Познавательное развитие);

-совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом (Познавательное развитие);

-продолжать формировать правильную осанку (Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие).

***По развитию физических качеств:***

-совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения.

***По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:***

-поддерживать интерес детей к различным видам спорта; продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах (познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола) (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;

-продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах (Социально-коммуникативное развитие);

-воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;

поддерживать и развивать творчество в двигательной деятельности.

#### ***По формированию культурно-гигиенических навыков:***

-развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, ополаскивать их после еды, обтираться (с помощью взрослого), мыть уши, причёсывать волосы, своевременно сушить мокрые вещи и т. д.) без напоминания взрослого (Художественно-эстетическое развитие);

-учить правильной осанке во время ходьбы, за столом и т.д.

-формировать умение и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого) (Физическое развитие).

#### ***По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:***

-закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья, необходимости соблюдения правил здоровьесообразного поведения в обществе, навыки элементарно описывать своё самочувствие, умение привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

-совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы (Познавательное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-знать правила поведения, ухода за телом, развивать интерес к здоровому и красивому образу жизни. (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие)

-развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним (Познавательное развитие);

-поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья, самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения (Социально-коммуникативное развитие).

### **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **Старшая группа (5-6 лет)**

##### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега

(30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх, и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры**

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.* «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

*Народные игры.* «Гори, гори ясно!» и др.

*6-7 лет*

***По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:***

-поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;

-воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием (Художественно- эстетическое развитие).

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

-побуждать к самостоятельной двигательной активности; создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;

-продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;

-способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки; развивать качество навыков и качество движений;

-совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие);

-совершенствовать технику выполнения основных движений, спортивных упражнений (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом; расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в другую; равнение в колонне, шеренге, в кругу (Познавательное развитие);

-продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования, - оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развивать творчество (Социально-коммуникативное развитие).

***По развитию физических качеств:***

-поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения (Физическое развитие, Познавательное развитие).

***По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:***

-углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах (Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др. (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное творчество (Социально-коммуникативное развитие);

-поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности; активно развивать их средствами данной деятельности (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие).

***По формированию культурно-гигиенических навыков:***

-воспитывать у детей привычку к чистоте и порядку, потребность своевременно устранять небрежность во внешнем виде, своевременной стирке личных вещей (носовых платков, лент, мешочков для спортивной формы, носков) (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие)

-развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; называть и показывать, что именно болит, какая часть тела (Художественно-эстетическое развитие, Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-совершенствовать культуру приёма пищи (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-развивать умение и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (Физическое развитие).

### ***По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:***

-развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья (режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней); о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие)

-о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, в обществе; иметь представление о правилах безопасного использования бытовой техники (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие)

### **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

#### **Основные движения**

***Ходьба.*** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

***Бег.*** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

***Ползание, лазанье.*** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами;

подрезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки

в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками. Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

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

### **Спортивные игры**

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

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

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

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

### **2.3. Взаимодействия взрослых с детьми и социальными партнёрами**

Реализация основной общеобразовательной программы дошкольного образования направлена на взаимодействие с семьёй в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности. Семейное воспитание имеет широкий возрастной диапазон воздействия: оно продолжается всю жизнь человека. Назначение дошкольного учреждения в работе с семьёй в том, чтобы вызвать к жизни позитивные факторы воспитания семьи и детского сада, организовать их взаимодополнение, взаимовлияние, взаимопроникновение.

**Условия, обеспечивающие партнёрское взаимодействие:**

- единое понимание задач, средств и методов воспитания детей.
- стремление реализовать в процессе совместной партнёрской деятельности комплексный подход к воспитанию ребёнка, знание и учёт педагогом условий семейного воспитания, а родителями условий воспитания в детском саду.
- уважение к личности ребёнка.
- взаимопомощь, направленная на совершенствование воспитания ребёнка в семье и детском саду, условий его жизни и деятельности. Взаимное уважение и взаимное доверие в отношениях между воспитателем и родителями.

**Взаимодействие с социальными партнёрами**

**Спортивный комплекс «Олимп»; Стадион «Юность»; МАОУДОД Детско-юношеская спортивная школа «Папа,мама,я – спортивная семья»**

**МАДОУ «Детский сад № 26» Посещение ГМО по физической культуре**

**МКДОУ «Детский сад № 20» Фестиваль «САМЫЕ ЮНЫЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЫ ГОРОДА ИРБИТА»**

Месяц	Мероприятия
СЕНТЯБРЬ	«День открытых дверей» Пеший поход в лес - «Бугры», КРОСС НАЦИИ - Размещение информации на сайт детского сада

**Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура»**

- Спорткомплекс «Олимп»
- бег на 30 метров
- прыжок в длину с места
- метание набивного мяча в даль

<b>ОКТАБРЬ</b>	Размещение информации на сайт детского сада «Сильные, ловкие, смелые» «Самый выносливый» - Спорткомплекс «Юность» - стадион
<b>НОЯБРЬ</b>	«Милую мамочку люблю» Размещение информации на сайт детского сада
<b>ДЕКАБРЬ</b>	Олимпиада «Топольке» Размещение информации на сайт детского сада
<b>ЯНВАРЬ</b>	Каникулы - стадион «Юность»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА «Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура» - лыжная гонка (1 км.) - «Папа, мама, я - спортивная семья» – «Олимп» Размещение информации на сайт детского сада
<b>МАРТ</b>	- весёлые старты (финал) Спорткомплекс «Олимп» - церемония награждения (ГТО) Центр детского творчества «Кристалл» Размещение информации на сайт детского сада
<b>АПРЕЛЬ</b>	«День здоровья» Размещение информации на сайт детского сада
<b>МАЙ</b>	Каникулы «Самый выносливый» - стадион «Юность» Размещение информации на сайт детского сада

## **Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и заведующим (заместитель заведующего по ВМР)*** - создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координирует работу педагогов.

### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя***

Инструктор по физической культуре привлекает воспитателя в образовательный процесс:

- помощь воспитателя во время проведения образовательной деятельности (контроль над качеством выполнения физических упражнений, регулирование физической нагрузки на каждого ребенка, организационная помощь);

Воспитатель является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями:

- помощь воспитателя в работе с родителями (беседы по рекомендациям инструктора, просьбы, индивидуальные консультации).

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками, кроссовками), чтобы были сняты майки (если высокая температура воздуха или ребенок сильно потеет) и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социально - коммуникативное» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

- помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познавательное» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей дошкольного возраста:

- планирование и организация образовательной деятельности по физическому развитию детей всех возрастных групп;
- планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня;
- методическая помощь по вопросам физического воспитания детей (консультации, семинары-практикумы, выступления на педагогических и медико-педагогических советах и т.д.)

***Взаимодействие инструктора по физической культуре с медицинским работником***

Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

Способствует предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре с учителем - логопедом***- способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем***

Музыка воздействует: на эмоции детей; создаёт у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Оказывает содействие при организации досугов и спортивных мероприятий; разучиванию песен на спортивную тематику. Совместное проведение досугов, праздников и развлечений.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом***

Педагог-психолог дает рекомендации инструктору по физической культуре в проведении игр и упражнений для детей с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Во время проведения физкультурных занятий, включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре с младшим воспитателем***

способствует соблюдению санитарно - гигиенических требований.

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

### **2.3.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Использование феномена культурных практик в содержании образования в рамках его культурной парадигмы вызвано объективной потребностью: расширить социальные и практические компоненты содержания образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

Культурные практики, ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Культурные практики рассматриваются нами в соответствии с подходом Н.А. Коротковой - это обычные для ребенка (привычные) способы самоопределения, саморазвития и самореализации, тесно связанные с содержанием его бытия и события с другими людьми».

Культурные практики ребёнка обеспечивают его активную и продуктивную образовательную деятельность. Культурные практики – разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребёнка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни.

По сути, «интрига» возраста (дошкольного) состоит в столкновении изначального игрового - процессуального отношения ребенка к реальности (опробования себя в ней) с дифференцированными, идущими от взрослого видами деятельности, требующими специфических средств-способов, и в постепенном (без форсирования) «разламывании» диффузной инициативы ребенка на разные ее направления (сферы).

Эти идущие от взрослого виды деятельности, в отличие от собственной активности ребенка, мы будем называть культурными практиками.

К ним мы относим игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую деятельность и коммуникативную практику. Именно в этих практиках появляется и обогащается внутренний план действия, оформляется замысел,

который становится артикулированным (словесно оформленным, осознанным), и осуществляется переход от изначальной процессуальности к результативности (воплощению артикулированного, оформленного замысла в определенном продукте - результате).

Родственность игровой, продуктивной и познавательно-исследовательской деятельности заключается в том, что все они имеют моделирующий (репрезентирующий) характер по отношению к реальности.

Каждая из культурных практик, особым образом моделируя реальность, по-своему «прорывает» первоначальную ситуационную связанность и процессуальность ребенка.

Продуктивная деятельность, моделирующая вещный мир, в максимальной степени требует изменения игрового (процессуального) отношения, поскольку связана с реальным преодолением сопротивления материала в ходе воплощения замысленного - создания реального продукта-результата с определенными критериями качества.

Познавательно-исследовательская деятельность как культурная практика, суть которой в вопрошании - как устроены вещи и почему происходят те или иные события, - требует перехода к осознанному поиску связей, отношений между явлениями окружающего мира и фиксации этих связей как своеобразного результата деятельности.

Коммуникативная практика, осуществляемая на фоне игровой, продуктивной, познавательно-исследовательской деятельности, требует артикулирования (словесного оформления) замысла, его осознания и предъявления другим (в совместной игре и исследовании) и задает социальные критерии результативности (в совместной продуктивной деятельности).

Из сказанного видно, что культурные практики взаимно дополняют друг друга в формировании общего движения ребенка к оформленному замыслу и его результативному воплощению.

Освоение культурных практик способствует дифференциации сфер инициативы ребенка: как созидющего волевого субъекта (в продуктивной деятельности), как творческого субъекта (в игровой деятельности), как исследователя (в познавательно-исследовательской деятельности), как партнера по взаимодействию и собеседника (в коммуникативной практике).

Состав культурных практик, необходимых для развития дошкольника, был бы неполным, если бы мы не ввели еще одну особую культурную практику - чтение детям художественной литературы.

Действительно, художественная литература как особого рода моделирующая (репрезентирующая) реальность система является универсальным развивающим средством. Для дифференциации внутреннего мира ребенка она имеет ни с чем несравнимое значение. Художественные тексты позволяют интуитивно схватывать целостную картину мира во всем многообразии связей вещей, событий, отношений, и в этом плане дополняют моделирующий характер и

развивающие возможности других культурных практик дошкольников (игровой, познавательно-исследовательской, продуктивной деятельности).

Отсутствие в опыте ребенка того или иного вида культурной практики приводит к существенному ущербу в его становлении как личности или, по крайней мере, к неблагоприятной для развития фиксации на какой-либо одной сфере инициативы.

Отсюда становится очевидной чрезвычайная уязвимость дошкольного возраста, его зависимость от разнообразия и полноты культурных практик, в которые включается ребенок, которые «оформляют» (переводят в разную форму) его изначальную игровую процессуальную активность.

Таким образом, основанием организации целостного образовательного процесса в детском саду должны выступать возрастные закономерности, связанные с динамикой изменения игрового отношения в дошкольном детстве - дифференциацией видов деятельности ребенка, органично (генетически) связанных, коренящихся в процессуальной игре.

Расщепление изначальной диффузной активности детей осуществляется за счет вводимых взрослым культурных практик: чтения художественной литературы, игры (во всем разнообразии форм сюжетной игры и игры с правилами), продуктивной и познавательно-исследовательской деятельности и их совместных форм, на фоне которых совершенствуется коммуникативная практика (взаимодействие и общение).

Эти культурные практики, выступающие в образовательном процессе в форме партнерства взрослого (их носителя) с детьми, на наш взгляд, могут быть представлены для дошкольного возраста как стержневые, формообразующие, обеспечивающие в своем сочетании полноценное развитие ребенка. Они и должны составлять нормативное содержание целостного образовательного процесса в детском саду.

### **Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка**

#### ***Направленность подвижных игр***

<i>Развитие физических возможностей</i>	<i>Развитие умственных способностей</i>	<i>Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей</i>	<i>Оздоровительный эффект подвижных игр</i>
Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках,	Приобретение навыков действий в соответствии с правилами	Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим	Большое количество движений Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов

перелезание, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.	Умение действовать в соответствии с меняющейся ситуацией	осознано в с	требованиям	Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки	Благотворное влияние на психическую деятельность
----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

### *Классификация подвижных игр*

<b>По степени подвижности ребенка</b>	<b>По видам движений</b>	<b>По содержанию</b>
Игры с малой подвижностью Игры со средней подвижностью Игры с большой подвижностью	Игры с бегом Игры с мячом (в том числе с метанием) Игры с прыжками Игры с упражнениями на равновесие Игры с лазаньем и ползаньем	Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные) Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон)

### *Развитие детей младшей группы (от 2 до 3 лет) в игровой деятельности*

<i>Месяц</i>	<i>Подвижные</i>	<i>Игровые упражнения</i>	<i>Народные</i>	<i>Коррекционные</i>
<b>Сентябрь</b>	«Догони меня»; «Пойдем в гости к кукле» «Зайки»	«По узкой дорожке»; «Доползи до погремушки»;	«У медведя во бору»	«Совушка – сова»
<b>Октябрь</b>	«Догони мишку» «Пойдем к мишке» «Обезьянки» «Солнышко и дождик»	«По узкой дорожке» «Прокати мяч» «По мостику»	«У медведя во бору»	«Шарик лопнул»
<b>Ноябрь</b>	«Мой веселый звонкий мяч» «Птички летают» «Солнышко и дождик» «Бельчата»	«По узкой дорожке птички летят» «Поймай бабочку» «Прокати мяч»	«Карусель»	«Мышка и мишка»
<b>Декабрь</b>	«Пойдем к кукле»	«Попрыгаем как	«Зайка»	«Ветер»

	«Мяч в кругу» «Поднимись до игрушки» «Обезьянки» «Птички летают» «Бельчата» «Зайчата»	зайки» «Через ручеек» «Прокати мяч»	«Карусель»	
<b>Январь</b>	«Догони мишку» «Птички летают» «Принеси игрушки» «Зайчата» «Зайнышка беленький сидит».	«Мишки ползут» «Прокати мяч» «Собачки идут по мостику» «Целься вернее»	«Зайнышка»	«Пальчик о пальчик»
<b>Февраль</b>	«Будь осторожен!» «Обезьянки» «Зайки» «Зайнышка беленький сидит»	«Целься вернее» «Лови мяч»	«Зайнышка»	«Маленькие ножки бегут по дорожке»
<b>Март</b>	«Птички летают» «Птички в гнездышках» «Воробушки и кот» «Воробушки и автомобиль»	«Поймай снежинку» «Прокати мяч» «В воротца» «Лови мяч» «Перепрыгни ручеек».	«Карусель»	«Коршун и наседка»
<b>Апрель</b>	«Обезьянки» «Белочки прыгают» «Воробушки и кот» «Пастух и коровы».	«Попади в ворота» «По узкой дорожке» «Кто дальше?» «Принеси игрушку»	«Пчелки и ласточка»	«Кач - кач»
<b>Май</b>	Лошадки» «Пастух и коровы» «Солнышко и дождик» «Поезд»	«Через ручеек» «Мишки ползут по мостику» «Лови мяч» «Целься вернее» «В воротца».	«Липкие пеньки»	«По – турецки мы сидели, пили чай и сушки ели»
<b>Июнь</b>	«Мой веселый звонкий мяч» «Птички в гнездышках» «Пастух и коровы» «Солнышко и дождик»	«Мяч в кругу» «Кто дальше?» «Целься вернее»	«Липкие пеньки» «Пчелки и ласточка»	Кошечка - собачка»

	«Лошадки»			
--	-----------	--	--	--

*Развитие детей младшей группы (от 3 до 4 лет) в игровой деятельности*

<i>Месяц</i>	<i>Подвижные</i>	<i>Спортивные игры и игровые упражнения</i>	<i>Народные</i>	<i>Коррекционные</i>
<b>Сентябрь</b>	«Бегите ко мне» «Мой веселый звонкий мяч» «Догони мяч» «Поезд»	«Пройди по мостику» «Принеси предмет» «Перебежки» «Попрыгаем, как зайки» «Прокати мяч» «Пройди по дорожке» «Принеси мяч»	«У медведя во бору»	«Кач-кач»
<b>Октябрь</b>	«Веребочка» «Бегите к флажку» «Огуречик» «Наседка и цыплята» «Поезд»	«Ровным кругом» «Прокати мяч» «Попрыгаем как зайки» «Пройди по мостику» «Не сбей кубик» «Через ручеек» «Догони мяч» «Принеси предмет» «Пройди – не задень»	«У медведя во бору»	«Пузырь»
<b>Ноябрь</b>	«Огуречик» «Догони меня» «Мыши в кладовой» «Трамвай» «Наседка и цыплята»	«Пройди, не задень» «По ровненькой дорожке» «Прокати мяч по дорожке» «Из ямки в ямку»	«Гуси» (легкий вариант)	«Пузырь»
<b>Декабрь</b>	«Зайка беленький» «Наседка и цыплята» «Поезд» «Воробушки и кот» «Птичка и птенчики»	«Веселые снежинки» «Кто дальше» «Метко в цель» Катание на санках друг друга	«Гуси» (легкий вариант) «Снежки»	«Пузырь» «По снежному валу»
<b>Январь</b>	«Кролики» «Лягушки»	«Пройди и не задень» «Метко в цель»	«Снежки»	«Ходьба между ледяными постройками»

	«Снежная карусель» «Трамвай»	«Змейкой между санками» «Перепрыгни, не задень» «Меткие и ловкие» «Кто дальше» «Прокатим друг другу» Катание на санках с невысокой горки; «Гонка санок»		
<b>Февраль</b>	«Веселые снежинки» «Зайка беленький» «Мыши в кладовой» «Птичка и гнездышки» «Воробушки и кот»	«Скок – поскок» «Покружились» «Кто дальше бросит» «Ходьба и бег вокруг санок» «Катание на санках»	«Снежки»	«По снежному валу»
<b>Март</b>	«Кролики» «Огуречик» «Лошадки» «Лягушки» «Поезд» «Воробушки и кот»	«Пройди и не задень» «По узенькой дорожке» «Змейка» «Перебежки» «По ровненькой дорожке» «Поймай комара»	«Пчелки и ласточка»	«Пузырь»
<b>Апрель</b>	«Лягушки» «Лошадки» «Наседка и цыплята» «Трамвай» «Кошки и мышки»	«Принеси предмет» «Точно в цель» «Поймай комара»	«Пчелки и ласточка»	«Пузырь» «Цапли»
<b>Май</b>	«Огуречик» «Самолеты» «Мыши в кладовой» «Поезд» «Воробушки и кот» «Птички в гнездышках»	«По узенькой дорожке» «Из кружка в кружок» «Кто быстрее до флажка» Катание на трехколесном велосипеде	«Коза рогатая»	«Цапли»

**Развитие детей средней группы (от 4 до 5 лет) в игровой деятельности**

<b>Месяц</b>	<b>Подвижные</b>	<b>Игровые и спортивные</b>	<b>Народные</b>	<b>Коррекционные</b>
--------------	------------------	-----------------------------	-----------------	----------------------

		<i>упражнения</i>		
<b>Сентябрь</b>	«Огуречик» «Цветные автомобили» «Воробушки и кот»	«Пробеги тихо» «Не пропусти мяч» «Не задень» «Прокати обруч» «Кто быстрее до кубика» «Подбрось и поймай» «Успей поймать» «Вдоль дорожки» «Мяч через сетку»	«У медведя во бору» «Прятки»	«Кто самый громкий?»
<b>Октябрь</b>	«Кот и мыши» «Лошадки» «Пастух и стадо» «Перелет птиц»	«Кто быстрее до кегли» «Подбрось и поймай» «Прокати и не урони» «Вдоль дорожки» «Мяч в корзину» «Кто скорее по дорожке» «Мяч через шнур»	«У медведя во бору» «Ловишки»	«Поймай комара»
<b>Ноябрь</b>	«Самолеты» «Кролики» «Пингвины»	«Пробеги – не задень» «Не попадись» «Догони мяч» «Не задень» «Передай мяч» «Догони пару» «Кто дальше бросит»	«Лиса в курятнике» «Ловишки»	«Найди и промолчи» «Цапли»
<b>Декабрь</b>	«Трамвай» «Зайцы и волк» «Птички и кошка» «Снежная карусель»	«Веселые снежинки» «Кто дальше бросит» «Змейка» «По снежному валу» «Снайперы» Катание друг друга на санках	«Лиса в курятнике»	«Коршун и наседка»
<b>Январь</b>	«Кролики» «Лошадки» «Снежная карусель»	«Снежинки - пушинки» «Змейка» «Кто дальше»	«Пятнашки»	«Пятнашки»

		«Прыжки к елке» «Перепрыгни и не задень» Катание друг друга на санках		
<b>Февраль</b>	«Перелет птиц» «Самолеты» «Охотники и зайцы» «Зайка беленький»	«Быстрые и ловкие» «Сбей предмет» «Подбрось – поймай» «Прокати – не задень» «На одной ножке, вдоль дорожки» «Перепрыгни ручеек» «Бегом по дорожке» «Будь ловким» «Брось через веревку»	«Прятки» «Ловишки»	«Найди и промолчи»
<b>Март</b>	«Перелет птиц» «Самолеты» «Охотники и зайцы» «Зайка беленький»	«Быстрые и ловкие» «Сбей предмет» «Подбрось – поймай» «Прокати – не задень» «На одной ножке, вдоль дорожки» «Перепрыгни ручеек» «Бегом по дорожке» «Брось через веревку»	«Прятки» «Ловишки»	«Найди и промолчи» «Перышки»
<b>Апрель</b>	«Совушка» «Воробушки и автомобиль» «Птички и кошка»	«Прокати и поймай» «Сбей кеглю» «Бег по дорожке» «Не задень» «Перепрыгни и не задень» «Успей поймать» «Подбрось – поймай» «Догони свою пару» «Пробеги и не задень» «Накинь кольцо» Катание на трехколесном велосипеде по прямой и по	«У медведя во бору» «Прятки»	«Не урони мешочек»

		кругу; «Мяч через сетку».		
<b>Май</b>	«Котята и щенята» «Зайцы и волк» «Удочка»	«Достань до мяча» «Перепрыгни ручеек» «Пробеги и не задень» «Попади в корзину» «Подбрось – поймай» «Не задень» «Бегом по дорожке» «Сбей кеглю» «Кто быстрее по дорожке» «Кто не уронит» (ведение мяча)	«Прятки» «У медведя во бору» «Ловишки»	«Найди и промолчи» «Пробеги тихо»

**Развитие детей старшей группы (от 5 до 6 лет) в игровой деятельности**

<b>Месяц</b>	<b>Подвижные</b>	<b>Спортивные игры и игровые упражнения</b>	<b>Народные</b>	<b>Коррекционные</b>
<b>Сентябрь</b>	«Мышеловка» «У кого мяч?» «Удочка» «Мы веселые ребята»	«Быстро в колонну» «Не промахнись» «По мостику» «Передай мяч» «Не задень» «Не попадись» «Мяч о стену» «Быстро возьми» «Поймай мяч» «Будь ловким»	«Ловишки»	«Кошечка, собачка» «Сделай фигуру»
<b>Октябрь</b>	«Перелет птиц» «Не оставайся на полу» «Удочка» «Гуси-лебеди» «Затейники» «Ловишки- перебежки»	«Не попадись» «Проведи мяч» «Мяч водящему» «Будь ловким» «Попади в корзину» Ведение мяча правой и левой	«Ловишки» «Гуси-лебеди»	«Посадка картофеля»

		рукой на месте. «Пас друг другу» «Отбей волан»		
<b>Ноябрь</b>	«Пожарные на учении» «Не оставайся на полу» «Удочка» «Мышеловка» «Ловишки с ленточками» «Затейники» «Ловишки парами» «Ловишки- перебежки»	«Мяч о стену», «Поймай мяч» «Не задень» «Мяч водящему» «По мостику» «Подбрось- поймай» «Перепрыгни- не задень» «У кого мяч» «Кто быстрее?» Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	«Гуси-лебеди»	«Пробеги тихо»
<b>Декабрь</b>	«Не оставайся на полу» «Охотники и зайцы» «Хитрая лиса» «Смелые воробушки» «Мы веселые ребята»	«Кто скорее до флажка» «У кого мяч» «Кто дальше бросит?» «Не задень» «Метко в цель» «Кто быстрее до снеговика» «Пройдем по мостику» «Забей шайбу»	«Мороз- Красный нос»	«Сделай фигуру» «По дорожке»
<b>Январь</b>	«Медведи и пчелы» «Совушка» «Не оставайся на полу» «Хитрая лиса» «Ловишки парами»	«Сбей кеглю» «Кто быстрее?» «Пробеги - не задень» «Кто дальше бросит» «По местам» Катание на санках друг друга, со склона.	«Мороз- Красный нос»	«Найдем зайца»
<b>Февраль</b>	«Охотники и зайцы» «Не оставайся на полу» «Мышеловка» «Ловишки – перебежки» «Ловишки парами»	«Точный пас» «По дорожке» «Кто дальше?» «Кто быстрее?» «Точно в круг» «Не попадись»	«Гуси- лебеди» «Мороз- Красный нос»	«По мостику»

		«Гонка санок» Катание на санках друг друга, со склона.		
<b>Март</b>	«Пожарные на учении» «Мяч водящему» «Медведи и пчелы» «Ловишки» «Не оставайся на полу» «Удочка» «Карусель»	«Проведи – не задень» «Поймай мяч» «Кто быстрее» «Прокати и сбей» «Передача мяча в шеренгах» «Пас точно на клюшку»	«Горелки» «Гори, гори ясно!»	«Канатаходец»
<b>Апрель</b>	«Медведь и пчелы» «Ловишки – перебежки» «Удочка» «Карусель» «Мяч в кругу»	«Передача мяча в колонне» «Пройди – не задень» «Догони обруч» «Кто быстрее до флажка» «Сбей кеглю» «Пробеги – не задень» «С кочки на кочку» «Перебрось и поймай» «Встречные перебежки»	«Горелки» «Гори, гори ясно!»	«Сделай фигуру» «Стой!»
<b>Май</b>	«Мышеловка» «Не оставайся на полу» «Пожарные на учении» «Караси и щука» «Совушка», «Пустое место»	«Прокати – не урони», «Кто быстрее?» «Из обруча в обруч», «Мяч водящему» «Проведи мяч», «Пас друг другу» «Отбей волан», «Забрось в кольцо»	«Гуси - лебеди»	«Сделай фигуру»

**Развитие детей подготовительной группы (от 6 до 7 лет) в игровой деятельности**

<b>Месяц</b>	<b>Подвижные</b>	<b>Игровые упражнения и спортивные игры</b>	<b>Народные</b>	<b>Коррекционные</b>
<b>Сентябрь</b>	«Не оставайся на полу» «Удочка»	«Кто скорее к флажку?» «Перенеси предмет»	«Вершки и корешки» «Жмурки»	«Найди и промолчи» «Фигуры»

	«Затейники»	«Ловкие ребята» «Пингвины» «Догони свою пару» «Быстро в колонну» «Прокати обруч» «Быстро передай» «Пробеги – не задень» «Прыжки по кругу» «Проведи мяч»	«Круговая лапта»	
<b>Октябрь</b>	«Стоп» «Удочка» «Охотники и утки» «Совушка» «Выше ноги от земли»	«Дорожка препятствий» «Перебрось – поймай» «Не попадись!» «Кто самый меткий?» «Перепрыгни – не задень» «Успей выбежать» «Мяч водящему» «Не задень» «Кто дальше бросит»	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»
<b>Ноябрь</b>	«Перелет птиц» «Затейники» «Лягушки и цапля» «Не оставайся на полу» «Мышеловка»	«Мяч о стену» «Будь ловким» «Быстро передай» «Не задень» «Кто быстрее до флажка» «Пас на ходу»	«Горелки» «Хоровод»	«Дорожка»
<b>Декабрь</b>	«Ловля обезьян» «Коршун и наседка» «Совушка» «Затейники» «Карусель»	«Точно в цель» «Проскользи – не упади!» «Снайперы» «Догони пару» «Кто дальше?» «Гонки санок» «Точный пас» «Ловкие ребята»	«Мороз – Красный нос» «Горелки»	«Фигуры»
<b>Январь</b>	«Ловишки с ленточкой» «Волк во рву» «Совушка»	«Метко в цель» «Пробеги – не задень!» «По снежному валу»	«Вершки и корешки» «Два Мороза» «Мороз – Красный нос»	«Фигуры»

	«Карусель»	«Точный пас» «Ловкий хоккеист» «Катание на санках»		
<b>Февраль</b>	«Не попадись!» «Ловишка, бери ленту!» «Охотники и зайцы» «Ловишки с мячом» «Карусель»	«Метко в цель» «Кто быстрее» «По снежному валу» «Хоккеист» «Катание на санках»	«Мороз – Красный нос» «Хоровод»	«Задень обруч»
<b>Март</b>	«Ловишки парами» «Совушка» «Стоп»	«Кто быстрее к флажку?» «Мяч о стенку» «Пробеги – не сбей!» «Пингвины» «Перебежки» «Перебрось – поймай» «Ловкие ребята» (передача мяча ногой)	«Горелки» «Жмурки» «Гори, гори ясно!»	«Слушай сигнал» «Фигуры»
<b>Апрель</b>	«Ловля обезьян» «Охотники и утки» «Волк во рву» «Караси и щуки» «Ловишки» «Стоп»	«Кто быстрее соберется» «Перебрось – поймай» «Пройди – не задень» «Не попадись» «Передал – садись!» «Перепрыгни – не задень!» «Передача мяча в шеренге» «Мяч через сетку» «Кто дальше?»	«Вершки и корешки»	«Слушай сигнал» «Быстро возьми, быстро положи»
<b>Май</b>	«Мышеловка» «Ловишка, бери ленту» «Затейники» «Не оставайся на полу!» «Совушка» «Ловишки с мячом» «Карусель»	«Сбей кеглю» «Кто быстрее?» «Передал – садись!» «Прокати – поймай» «Пробеги – не задень» «С кочки на кочку» «Перебежки» «Мяч в воздухе»	«Хоровод»	«Накорми рыбок»

### **«Музыка вместе с мамой» Екатерина Железнова:**

Игры под музыкальное сопровождение для детей содержит комплекс упражнений, в которых дыхательные упражнения сочетаются с движениями опорно-двигательного аппарата. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка.

Данный вид физических упражнений направлен на поддержание хорошего самочувствия ребенка. На занятиях воспитанники учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры. Дети занимаются с мячами, скакалками, обручами. Двигательные упражнения под музыкальное сопровождение позволяет избежать ряда болезней, таких как плоскостопие, искривление позвоночника, ожирение.

**Цель** – содействовать развитию эмоциональности у детей раннего возраста через танцевально-игровую деятельность. В основе этой программы лежит обучение танцевальной грамоте простыми, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.).

**Актуальность** - состоит в том, что ни одна из действующих программ не имеет хореографического направления, а использование креативных методик игротанцы, и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей) делает ее интересной и современной. Ведущей идеей программы является то, что основной подачей обучающего материала является игра (игротанцы, игромассаж и т.д.). Мозг ребенка восприимчив к информации извне и может усваивать ее в достаточно большом объеме. Именно в этот возрастной период формируется основа будущего интеллекта, а основной деятельностью на данном этапе является игра. Дети чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляют им большую радость, носят, как правило, игровой характер. И поэтому главной задачей педагога, работающего по этой программе, будет сделать игру максимально продуктивной.

### **«Фитбол– гимнастика для дошкольников» Е.Г. Сайкина, Фирилева:**

Фитбол–аэробика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. По своему оздоровительному воздействию на организм занимающихся они уникальны благодаря прежде всего свойствами самого мяча. Эффективность занятий фитбол–аэробикой объясняется комплексным воздействием.

**Цель:** – формирование гармоничного развития личности ребёнка, укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

Развивать двигательные, музыкально – ритмические, творческие способности;  
Профилактика нарушения осанки и плоскостопия;  
Повышать физическую подготовленность;

### **2.3.2. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Развитие инициативности начинается с раннего возраста через вовлечение детей в самостоятельное выполнение доступных им задач.

- развитие самостоятельности в организации деятельности, умения, обеспечивающие достижения целей без помощи других людей;
- формирование интереса к творческому самовыражению, через различные виды двигательной деятельности;
- создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу о всех детях; выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- учитывать индивидуальные особенности, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- побуждать, стимулировать, поддерживать яркими эмоциональными реакциями самостоятельную поисковую исследовательскую деятельность ребёнка и создавать для неё условия в виде предметной развивающей среды;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе.

#### ***Для детей третьего года жизни (2-3 года)***

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является самостоятельная исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всём, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;

не критиковать результаты деятельности ребёнка и его самого как личность;

- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией прогулочных участков с целью повышения самостоятельности;
  - побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладывание и вынимание, разбиение на части, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
  - поддерживать интерес ребёнка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, чётко исполнять их и следить за их выполнением всеми детьми;
- взрослым эмоционально положительно настраиваться на день работы; переживать его как дар; радоваться совместности проживания этого дня с детьми. Избегать ситуаций спешки, поторапливания детей;

#### ***Для детей четвертого года жизни (3-4 года)***

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем

детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, - -  
- проявлять деликатность и тактичность;

всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

#### ***Для детей пятого года жизни (4-5 лет)***

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;
- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

#### ***Для детей шестого года жизни (5-6 лет)***

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является неситуативно - личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- 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 (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. п.;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

### ***Для детей седьмого и восьмого жизни(6-7лет)***

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по

интересам.

### 2.3.3. Описание способов, методов и средств реализации Рабочей программы

**Формы, методы, средства и технологии образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

**Формы реализации физического развития обязательная часть**

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
<b>1</b>	<b><i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режимных моментах</i></b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 6-10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, корректирующая	Ежедневно после дневного сна

	гимнастика	
<b>2</b>	<b><i>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей</i></b>	
2.1	НОД по физическому развитию -обучающие, тренировочные, игровые, сюжетные, тематические, контрольно- мониторинговые	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
<b>3</b>	<b><i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i></b>	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
<b>4</b>	<b><i>Физкультурно-массовые мероприятия</i></b>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год январь, июнь
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
<b>5</b>	<b><i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i></b>	
5.1	Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение всего периода

### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

#### **Самостоятельная двигательная деятельность детей**

В спортивном зале; на спортивной площадке

#### **Физкультурно-досуговая деятельность**

Соревнования разного характера по адаптированным для дошкольников правилам в детском саду;

спортивно-массовые мероприятия городского сообщества; пешие походы-экскурсии на спортивные объекты города

Формы совместной образовательной деятельности с детьми:

- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения;

- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы;

- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.);
- обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр;
- рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края;
- подвижные игры народов Урала; - устное народное творчество;
- ходьба на лыжах;
- катание на коньках;
- катание на санках;
- скольжение;
- элементы спортивных игр;

Подвижные игры применяются на физкультурных занятиях, на прогулке, спортивных праздниках и соревнованиях, в свободной деятельности.

### Методы физического развития

Наглядные	Словесные	Практические
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям;</li> <li>образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений без изменений и с изменениями;</li> <li>- проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>- проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>

## Средства физического развития

<i>Гигиенические (психогигиенические) факторы</i>	<i>Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)</i>	<i>Двигательная активность, физические упражнения</i>
Режим занятий, отдыха и сна Рациональное питание Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования	Закаливание в повседневной жизни специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные)	Гимнастика Игры Спортивные упражнения

Выделяется несколько форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает конкретные задачи, подчинена единой цели – всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

**Традиционная** (*обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер*),

**Тренировочная** (*повторение и закрепление определенного материала*)

**Занятие тренировочного типа**, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Игровое** (*подвижные игры, игры-эстафеты*),

**Сюжетно – игровые** (*элементами которых, могут быть подвижные игры различной степени интенсивности, гармонично отражающие сюжетную линию занятия*)

**Комплексное** (*может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений, безопасность*),

**С использованием тренажеров** (*гимнастическая стенка, батут, и т.п.*),

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

**Тематические занятия**, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

**Сюжетные тематические занятия**, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.

**Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх, и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

### Структура физкультурного занятия

№	Форма занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	Традиционное	Используются упражнения в ходьбе и беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку	Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов проводятся в определённой последовательности: мышц плечевого пояса, мышц спины, и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. Основные виды движений Подвижная игра	Обеспечивает ребёнку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, проводится игра малой подвижности.
2	Игровое	Игра средней интенсивности (разминка)	2-3 игры с разными видами движений (последняя – большой интенсивности)	Обеспечивает ребёнку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, проводится игра малой подвижности.
3	Учебно-тренировочное	- Разные виды ходьбы, бега, прыжков, разминочный бег	Общеразвивающие упражнения. Основные	Ходьба (игра малой подвижности),

			виды движений Подвижная игра	дыхательные упражнения
<b>4</b>	<b>Сюжетно-игровое</b>	элементами, которых, могут быть подвижные игры различной степени интенсивности, гармонично отражающие сюжетную линию занятия		

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: 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.

Виды НОД по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных воспитателем: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечениям и др.

### Структура организованных форм обучения

Группа	Вид деятельности	Количество занятий в неделю	Время проведения
1 младшая группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	10 мин.
2 младшая группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	15 мин.
Средняя группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	20 мин.
Старшая группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	25 мин.
Подготовительная группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	30 мин.

## Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию

Физическое развитие включает приобретение опыта и использование его в разных видах двигательной деятельности

### Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности

Детская деятельность	Виды	
	Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательного процесса
Двигательная	<p>Основные движения: ходьба, бег, катание, бросание, ловля, ползание, упражнения в равновесии;</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Подвижные игры с правилами и без правил</p> <p>Строевые упражнения, ритмические упражнения</p>	<p>Игры и упражнения на развитие координации движений, физических качеств, интереса к движениям с предметами: мячом, верёвочкой, флажками, лентами и др.</p> <p>Подвижные игры с бегом, ползание, ходьбой, на ориентировку в пространстве хороводные игры.</p> <p>Игровые упражнения под музыку</p> <p>Имитационные движения</p> <p>Катание на лыжах, катание с ледяных горок, Катание на велосипедах, самокатах</p>

### Утренняя гимнастика (ежедневно в течение года) (приложение 1)

сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь	
1-2 неделя	3-4 неделя	1-2 неделя	3-4 неделя	1-2 неделя	3-4 неделя	1-2 неделя	3-4 неделя
Комплекс № 1	Комплекс № 2	Комплекс №3	Комплекс № 4	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 7	Комплекс № 8

январь		февраля		март		апрель	
1-2 неделя	3-4 неделя	1-2 неделя	3-4 неделя	1-2 неделя	3-4 неделя	1-2 неделя	3-4 неделя
Комплекс № 9	Комплекс № 10	Комплекс № 11	Комплекс № 12	Комплекс № 13	Комплекс № 14	Комплекс № 15	Комплекс № 16
май							
1-2 неделя	3-4 неделя						
Комплекс № 17	Комплекс № 18						

**Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению и отработке основных движений.**

**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 педагога 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.

**Структура физкультурной непосредственно-образовательной деятельности общепринята:** состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть** (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть** (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящийся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть** (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

### **Общеразвивающие упражнения**

Направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения

на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; отжимание; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики (приложение)
- комплексы физкультминуток (приложение)

- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп (приложение)
- комплексы дыхательных упражнений (приложение)
- гимнастика для глаз (приложение)

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организуемые команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы;

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**Физкультурно-досуговые мероприятия** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма,

товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

## **2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

### **Направление деятельности по взаимодействию с родителями:**

- повышение педагогической компетентности родителей в интерактивных формах.
- включение родителей в детско-родительскую совместную деятельность.

**Цель взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с родителями:** создание единого образовательного пространства семьи и детского сада. Взаимодействие на основе сотрудничества в рамках «стратегии согласия» заключается в согласовании того, что может сделать для ребёнка семья и коллектив детского сада (равноправное и заинтересованное взаимодействие).

### **Задачи взаимодействия дошкольного учреждения с семьёй:**

- объединить усилия родителей и педагогов для оздоровления и развития детей.
- обеспечить ребёнку двойную защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду и дома.
- оказывать содействие родителям в приобретении опыта педагогического сотрудничества со своим ребёнком и педагогической общностью в целом.
- создать условия для ситуативно-делового, лично-ориентированного общения на основе общего дела.
- возрождение семейных традиций в совместной деятельности семьи, ДОО и учреждений дополнительного образования.
- формирование родительской ответственности за развитие и воспитание ребёнка.
- формирование в семье позитивного отношения к активной общественной и социальной деятельности детей.

Взаимодействие субъектов образовательного пространства детского сада опирается на следующие принципы: Принцип *открытости*. Родители имеют реальную возможность свободно, по своему усмотрению, в удобное для них время знакомиться с деятельностью ребёнка в детском саду, стилем общения воспитателя с детьми, включаясь в жизнь группы.

*Принцип доверительности педагогических отношений*, предполагающий атмосферу уважения и доверия друг другу. Уважение личности ребёнка родителями и воспитателями.

## Формы взаимодействия с семьёй

- совместная с родителями(семьёй) педагогическая деятельность по положительному отношению к физкультуре и спорту; по формированию привычки ежедневной утренней гимнастики; стимулирование к двигательной активности; информирование семей о возможностях детского сада.

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
<b>Физическое развитие</b>	<p>Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.</p> <p>Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.</p> <p>Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:</p> <p>Зоны физической активности, Закаливающие процедуры, Оздоровительные мероприятия и т.п.</p> <p>Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.</p> <p>Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.</p> <p>Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.</p> <p>Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.</p> <p>Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.</p> <p>Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.</p> <p>Подбор комплексов упражнений для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.</p> <p>Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.</p> <p>Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.</p> <p>Определение и использование здоровьесберегающих технологий.</p>

## **Основные направления психолого-педагогической работы**

### ***Воспитание культуры здоровья:***

- формирование культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

### **Основные направления профилактической работы**

#### ***Профилактика травматизма детей:***

- профилактика умственного переутомления и обеспечение эмоционального комфорта;
- соблюдение гигиенических требований к организации образовательного процесса, организация оптимального режима дня, в том числе рационального двигательного режима;

#### ***Профилактика нарушений зрения:***

- мониторинг достаточной освещённости помещений и создание благоприятной световой обстановки;
- организация рационального режима зрительной нагрузки.

#### ***Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата:***

- исключение длительных статических нагрузок;
- систематическое проведение физкультурминуток и физкультурных пауз;
- мониторинг правильности осанки;
- включение во все формы работы по физическому развитию детей упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия;
- правильная расстановка детской мебели и её подбор с учётом роста воспитанников.

#### ***Мониторинг:***

- самочувствия детей: организация утреннего приёма воспитанников и наблюдение в течение всего времени пребывания.
- санитарного состояния помещений;
- организации питания детей с соблюдением принципов адекватности, рациональности и сбалансированности.

### **Основные направления оздоровительной работы**

#### ***Организация и проведение закаляющих мероприятий.***

#### **Мониторинг:**

- чистоты и свежести воздуха в помещении: регулярное проветривание в присутствии (одностороннее) и в отсутствие детей (сквозное).

- соблюдения температурного режима в помещениях групп и одежды детей.

При планировании и реализации оздоровительной работы необходимо учитывать:

-тип и вид учреждения, направленность группы и имеющиеся условия;

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраля</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>
<b>Комплекс № 1</b>	<b>Комплекс № 2</b>	<b>Комплекс №3</b>	<b>Комплекс № 4</b>	<b>Комплекс № 5</b>	<b>Комплекс № 6</b>	<b>Комплекс № 7</b>	<b>Комплекс № 8</b>	<b>Комплекс № 9</b>

### **Система закаливания**

Система закаливания включает как специальные закаливающие процедуры, так и элементы закаливания в повседневной жизни, что составляет основу здорового образа жизни детей. Выбор средств и способов закаливания определен соответствующими условиями в детском саду.

<b>2 младшие группы</b>	<b>средние группы</b>	<b>старшая группа</b>	<b>подготовительные группы</b>
-------------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• сон без маек,</li> <li>• воздушные ванны,</li> <li>• ходьба по массажным дорожкам,</li> <li>• физкультурные занятия в обл. одежде,</li> <li>• точечный массаж,</li> <li>• полоскание рта водой комнатной температуры,</li> <li>• Обучение элементам обширного умывания,</li> <li>• Сухое растирание кожи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сон без маек,</li> <li>• воздушные ванны,</li> <li>• ходьба по массажным дорожкам,</li> <li>• физ. занятия в обл. одежде,</li> <li>• точечный массаж,</li> <li>• полоскание рта комнатной водой,</li> <li>• обширное умывание,</li> <li>• утр. прием и гимнастика на воздухе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сон без маек,</li> <li>• воздушные ванны,</li> <li>• ходьба по массажным дорожкам,</li> <li>• физ. занятия в обл. одежде,</li> <li>• точечный массаж,</li> <li>• полоскание рта комнатной водой,</li> <li>• обширное умывание,</li> <li>• утр. прием и гимнастика на воздухе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сон без маек,</li> <li>• воздушные ванны,</li> <li>• ходьба по массажным дорожкам,</li> <li>• физ. занятия в обл. одежде,</li> <li>• точечный массаж,</li> <li>• полоскание рта комнатной водой,</li> <li>• обширное умывание,</li> <li>• утр. прием и гимнастика на воздухе</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

##### **Создание условий для физического развития**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовывать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилами безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениями активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием прыгать, бегать, лазать.

#### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды для развития самостоятельной деятельности детей**

##### **Особенности организации развивающей среды**

В ДОУ имеются:

- физкультурный зал;
- спортивная площадка.
- технические средства обучения: музыкальный центр, проектор, фонотека.

Важным критерием оценки деятельности учреждения является созданная предметно-пространственная развивающая среда. В ДОУ создан комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эстетических, психолого- педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с целью обеспечения жизненно важных потребностей формирующейся личности. Она имеет привлекательный вид, выступает в роли естественного фона жизни ребенка, снимает утомляемость, положительно влияет на эмоциональное состояние, помогает ребенку индивидуально познавать окружающий мир, дает возможность ребенку заниматься самостоятельной деятельностью. Обогащена

элементами, стимулирующими познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей для наиболее эффективного развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности на каждом из этапов его развития в дошкольном учреждении. Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Физкультурный зал соответствует санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

*Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды:*

- насыщенность;
- транспортируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходными, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (мячи разного диаметра и направленности, обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки, дуги, мешочки для метания в цель, набивные мячи для метания вдаль, султанчики, модули разной формы и размеров, набор «городков», бадминтон и многое другое) в соответствии со спецификой программы. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Гимнастические стенки надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

На спортивной площадке имеется спортивный комплекс, с зонами для подвижных и спортивных игр установлено физкультурное оборудование:

- Бум «Зигзаг» (предназначены для ходьбы, развивают ловкость и координацию движений, способствуют преодолению боязни высоты);
- «Кольцо» для метания (используется для развития глазомера, силы рук, точности попадания в цель);
- Спортивный комплекс – (предназначен для развития двигательных качеств);
- Лабиринт (используется для развития координации и развития ловкости, быстроты).

Характеристика	Содержание
Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.	Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают: <ul style="list-style-type: none"> <li>• игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;</li> <li>• двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>• эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;</li> <li>• возможность самовыражения детей. Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.</li> </ul>
Транспортируемость пространства	Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.
Полифункциональность материалов	Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре). Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.
Вариативность среды	Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей
Доступность среды	Создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.
Безопасность	Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

### 3.3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

#### Материально-техническое обеспечение РП

Спортивный зал оснащен современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ЗАЛА**

Общая площадь спортивного зала составляет: 121, 6м.кв. имеет покрытие - линолеум. Окна зала защищены специальной сеткой.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности и соответствует требованиям СанПиН. Инвентарь и оборудование расположены вдоль стенок зала (по его периметру). Гимнастическая стенка надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

В групповых помещениях есть двигательные центры, оборудованные спортивным инвентарем

На территории расположены 14 отдельных игровых участков для 14 групп, на которых размещены прогулочные веранды, детское игровое оборудование для детей.

Имеется спортивная площадка со спортивным оборудованием.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

### ***Набор оборудования для физкультурного зала***

<b>Наименование оборудования, инвентаря</b>		<b>Кол-во шт.</b>
<b>Спортивный зал</b>		
<b>Оборудование</b>		
1	Скамейки гимнастические с регулируемой высотой	8
2	Бревно гимнастическое мягкое	1
3	Мишени съёмные	2
4	Шведская стенка гимнастическая	5
5	Навесная перекладина на шведскую стенку	2
6	Навесная мягкая доска	2
7	Тоннель	3
8	Баскетбольные кольца	2

9	Батут детский с ручкой	2
10	Батут детский без ручки	1
<b>Модули</b>		
11	Мат гимнастический с разметкой	4
12	Маты гимнастические большие	26
13	Мат складывающийся	2
14	Мат малый синий	2
15	Пирамидка большая	2
16	Модуль цилиндрический зеленого и синего цвета	3
<b>Мячи</b>		
17	Мячи набивные –метбол вес 1 кг	3
18	Мячи фитболы	25
	Мячи фитболы большие	2
19	Мячи массажные с шипами малые	25
20	Мячи массажные с шипами большие	28
21	Мячи баскетбольные	2
22	Мячи волейбольные	15
23	Мячи надувные легкие	10
24	Мячи гладкие	10
25	Мяч теннисный	25
26	Мяч для пинг-понга	15
27	Мячи футбольные	1
<b>Инвентарь</b>		
28	Канат для перетягивания	1
29	Канат гладкий крепление к потолку	2
30	Палки для прыжков большие	2
31	Волейбольная сетка	1
32	Корзины для мячей и др. мелкого инвентаря	4
33	Корзина для мелкого инвентаря коричневая	2
34	Лыжи детские	15
35	Лыжные палки детские	15
36	Лыжи взрослые	4
37	Лыжные палки взрослые	4

38	Лыжные ботинки взрослые (2-38р-р) ;(1-39р-р);(1-42р-р)	4
39	Коньки-ролики	10
40	Защита	10
41	Самокаты	4
42	Велосипеды трёхколесные	2
43	Ориентиры	8
44	Дорожки ребристые	2
<b>Тренажёры</b>		
45	Велотренажеры детские	2
46	Домашний тренажер	1
<b>Спортивные игры</b>		
47	Вертушка	2
48	Бадминтон	3
49	Дартс (липучка)	1
50	Кольцеброс (мячики)	1
51	Кольцеброс напольный	1
52	Клюшки	2
<b>Пособия раздаточные</b>		
53	Флажки разноцветные	25
54	Массажеры - кольца	22
55	Обручи пластмассовые не утяжеленные	25
56	Обручи большие пластмассовые	2
67	Кубики малые пластмассовые	40
58	Погремушки	25
59	Кегли	50
60	Кегли большие	1 набор
61	Скакалки короткие	25
62	Скакалки длинные	25
63	Гимнастические палки	30
64	Султанчики	25
65	Цветные платочки	25
66	Мешочки с песком	15
67	Ступни для массажа	5

<b>Демонстрационный материал</b>		
68	Плакат: «Правильная осанка»	
<b>Нетрадиционное оборудование</b>		
69	«Змейка» из разноцветных шариков	1
70	«Удав»	1
71	Цветы напольные - ромашки	10
72	Цветик-семицветик	3
73	Парашют	1
<b>Оборудование для игр-эстафет</b>		
74	Яблоки	18
75	Бананы	18
76	Свекла	18
77	Морковь	18
78	Конфеты	18
79	Маски	дост
80	Мячи малые (вязаные)	25

### **3.4. Описание обеспеченности методическими материалами, средствами обучения и воспитания**

#### **Методические материалы и средства физического воспитания и обучения**

<b>Вид информационных ресурсов</b>	<b>Автор, название, издательство, год издания учебной литературы</b>
Примерная основная образовательная программа	«От рождения до школы» инновационной программы дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой: – МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2020 г.



	- Толстикова О.В., Савельева О.В., Иванова Т.В., Овчинникова Т.А., Симонова Л.Н., Шлыкова Н. С., Шелковкина Н.А. <b>Современные педагогические технологии образования детей дошкольного возраста:</b> методическое пособие. – Екатеринбург: ИРО, 2013. – 198с Е.Г Сайкина, С.В Кузьмина «Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа». – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.
<b>Учебно-наглядные пособия</b>	Дидактические и настольные игры; виды спорта; спортивный инвентарь
<b>Технические средства обучения</b>	ПК; Музыкальный центр; Проектор; СДи аудио материал

### 3.5. Планирование образовательной деятельности

#### *Примерное планирование образовательно-воспитательной работы по пятидневной неделе*

Базовый вид деятельности	Периодичность	
	Вторая младшая группа	Средняя группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на воздухе	1 раз в неделю	1 раз в неделю
<b>ИТОГО</b>	<b>3 занятий в неделю</b>	<b>3 занятий в неделю</b>
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно

Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно
Игра	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития	ежедневно	ежедневно

### **СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 2-я группа раннего возраста группа,

2 1,5 мин. - 2-я младшая группа,

3 мин. - средняя группа,

4 мин. - старшая группа,

5 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. -2-я группа раннего возраста, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

**Расписание непосредственно образовательная деятельность инструктора по физической культуре – приложение 10**

### ***Структура физкультурного занятия в спортивном зале***

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - 2-я группа раннего возраста

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

3 мин. - средняя группа,

4 мин. - старшая группа,

5 мин. - подготовительная к школе группа.

#### **Вводная часть (разминка):**

1 мин. - 2-я группа раннего возраста, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 2-я группа раннего возраста, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

#### **Заключительная часть** (игра малой подвижности):

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

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Интервал между занятиями не менее 10 минут. В режиме учреждения предусмотрен 1 занятие на прогулке проводимое воспитателем - игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные климатические условия. Ежедневный объём непосредственно образовательной деятельности определяется учебным планом и регламентом (расписанием занятий), которые ежегодно утверждаются заведующим и согласовывается с педагогическим советом.

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН. Общий объем самостоятельной двигательной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

В октябре - мае проводится педагогическая диагностика, как адекватная форма оценивания результатов и достижений в освоении Программы детьми дошкольного возраста.

### **3.6. Распорядок и режим дня (приложение)**

### **3.7. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий)**

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

#### **Отдых.**

Развивать культурно- досуговую деятельность детей по интересам.

Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

#### **Развлечения.**

Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики - «День семьи», «День Нептуна», «Мама, папа, я спортивная семья», «День здоровья»

(для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

### Праздники.

Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники «День дошкольного работника», «Новый год», «23 февраля», «8 марта», «День Победы» «Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Самостоятельная деятельность.

### Примерное планирование событий, праздников, мероприятия

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
<b>Сентябрь</b>	«В гости к бабушке-Загадушке»	«В гости к бабушке-Загадушке»	Пеший поход в Бугры «Осень просим»	Пеший поход в Бугры «Осень просим»
<b>Октябрь</b>	«Мишка на прогулке»	«Праздник резиновых мячей»	«Весёлые старты» соревнования между детьми старших групп.	«Весёлые старты»
<b>Ноябрь</b>	<b>«Милую мамочку люблю»</b> «Фитболгимнастика»			
<b>Декабрь</b>	«Любят маленькие детки веселиться и плясать» («Прыг-скок»)	«Любят маленькие детки веселиться и плясать» («Прыг-скок»)	«Веселье с Петрушкой» на свежем воздухе «Фитболгимнастика»	«Зимняя крепость» развлечение. Логопедическое занятие «Колобок» «Фитболгимнастика»
<b>Январь</b>	<b>Каникулы (по плану)</b> «Фитболгимнастика»			
<b>Февраль</b>	«Весёлые самолёты» - тематическое занятие	«Бравые солдаты» тематическое занятие	«А ну-ка, папы» - с родителями. «Фитболгимнастика»	«А ну-ка, папы» - с родителями «Фитболгимнастика»
<b>Март</b>			«Весёлые старты» «Фитболгимнастика»	«Весёлые старты» «Фитболгимнастика»
<b>Апрель</b>	<b>Неделя здоровья</b> «Фитболгимнастика»			
<b>Май</b>	«Мы едем, едем в	Мы едем, едем в	«Мы любим спорт»	«Мы любим спорт»

	далёкие края»	далёкие края»	«Фитболгимнастика»	«Фитболгимнастика»
--	---------------	---------------	--------------------	--------------------

### 3.8. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

- 4 Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 5 Приказом Министерства образования и науки в Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- 6 Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента общего образования от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- 7 Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- 8 Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 9 Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- 10 Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- 11 Положение о разработке и структуре рабочей программы педагога МАДОУ «Детский сад № 9» от 31.08.2021 № 81-од
- 12 Уставом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 9», утвержденным Постановлением администрации Городского округа «город Ирбит» Свердловской области № 975-ПА от 24.06.2021 г.

## 12.1. Перечень литературных источников

<b>Вид информационных ресурсов</b>	<b>Автор, название, издательство, год издания учебной литературы</b>
<b>Примерная основная образовательная программа</b>	«От рождения до школы» инновационной программы дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой: – МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2020 г.
<b>Парциальные программы</b>	« <b>Мы живем на Урале</b> » - образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста/ О.В. Толстикова. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2013г. – 62с
<b>Методики</b>	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. – Мозаика-Синтез, Москва, 2016 г.

	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – Мозаика-Синтез, Москва, 2016 г.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – Мозаика-Синтез, Москва, 2016 г.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. – Мозаика-Синтез, Москва, 2016 г.</p> <p>Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.2005.</p> <p>Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования Л.Д.Глазырина. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004 г.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002 г.</p> <p>Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятия с детьми 3-7 лет. – Мозаика-Синтез. Москва, 2016 г.</p> <p>Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. Мозаика-Синтез. Москва, 2016 г.</p> <p><b>Подвижные игры народов Урала.</b> - Екатеринбург: ИРРО. – 2009. Составители: Толстикова О.В., Васюкова С. В., Морозова О.И., Воронина С.Н., Худякова Т.А., Баталова Н. А., Крючкова Г.А., Крыжановская Л.А.</p>
<b>Технологии</b>	<p>Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград. 2012</p> <p>Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва, 2005</p> <p>Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. ТЦ «Сфера». Москва, 2006</p> <p>Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет Москва – Сфера 2005 г.</p> <p>- Толстикова О.В., Савельева О.В., Иванова Т.В., Овчинникова Т.А., Симонова Л.Н., Шлыкова Н. С., Шелковкина Н.А. <b>Современные педагогические технологии образования детей дошкольного возраста:</b> методическое пособие. – Екатеринбург: ИРО, 2013. – 198с</p>
<b>Учебно-наглядные пособия</b>	Дидактические и настольные игры; виды спорта; спортивный инвентарь
<b>Технические средства обучения</b>	ПК; Музыкальный центр; Проектор; CDи аудио материал

## VI. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Краткая презентация Программы Наименование: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 9». Юридический и фактический адрес: 623851, Российская Федерация, г. Ирбит Свердловской обл., ул. Советская, д. 97, телефоны 8 (34355) 5-26-90, 5-26-99, 2-05-59. Организационно-правовая форма – автономное учреждение. Тип – дошкольная образовательная организация. Учредителем и собственником имущества МАДОУ «Детский сад № 9» является Муниципальное образование город Ирбит. Количество групп: 14 групп. Возрастная категория детей: дети раннего и дошкольного возраста. Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования (далее – Программа) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 9» (далее – МАДОУ «Детский сад № 9») является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации образовательной деятельности. Образовательная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155) и с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2015 № 2/15). Предметом деятельности МАДОУ «Детский сад № 9» является обеспечение получения дошкольного образования, присмотр и уход за воспитанниками в возрасте от двух лет до прекращения образовательных отношений, при наличии соответствующих условий. Режим работы дошкольного учреждения: с понедельника по пятницу в режиме полного дня с 12-часовым пребыванием детей с 7.00 до 19.00; выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации. Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском языке. Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей по 137 основным направлениям развития: социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому, физическому.

Программа направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующими возрасту видами деятельности (игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка); на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает

следующие направления развития и образования детей (образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие. Программа направлена на решение следующих задач: - охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; - обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья); - обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней; - создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром; - объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества; - формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности; - обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей; - формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей; 139 - обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей, воспитания уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье. Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный. Целевой раздел включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы. Результаты освоения образовательной программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования: - ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; - ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты; - ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах

деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; - ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; - ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Одним из важных условий реализации основной образовательной программы дошкольного учреждения является сотрудничество педагогов с семьей: дети, воспитатели и родители – главные участники педагогического процесса. 141 Цель работы: формирование у родителей позиции активных участников педагогического процесса, оказание им педагогической помощи в реализации ответственности за воспитание и обучение детей. Задачи, решаемые в процессе организации взаимодействия педагогического коллектива с родителями воспитанников: - создание единого образовательного пространства; - приобщение родителей к участию в жизни детского сада; - изучение и обобщение лучшего семейного опыта воспитания; - возрождение традиций семейного воспитания; - формирование родительской ответственности; - повышение педагогической культуры родителей. В целях эффективной реализации Программы созданы условия для консультативной помощи родителям (законным представителям) по вопросам образования и охраны здоровья детей. Виды взаимоотношений Учреждения с семьями воспитанников: - сотрудничество предполагает общение на равных, где ни одной из сторон не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать; - взаимодействие способствует организации совместной деятельности, осуществляемой на основании социальной перцепции и с помощью общения. Основные принципы работы с семьями воспитанников: - открытость дошкольной образовательной организации для семьи; - сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей; - создание единой развивающей среды, обеспечивающей одинаковые подходы к развитию ребенка в семье и детском саду. Участвуя в деятельности по реализации задач Программы, родители ощущают личную причастность к организации образовательной деятельности с детьми, видят, как их ребенок общается с другими, начинают больше понимать в детском развитии, получают представление о работе воспитателей и начинают испытывать большее уважение к ним, обучаются видам деятельности, которыми можно с удовольствием заниматься с детьми дома, знакомятся с друзьями своих детей, о которых они рассказывали, устанавливают длительные дружеские связи с другими родителями, получают возможность помогать ребенку дома в освоении программы. Формы и активные методы сотрудничества с родителями: - родительские собрания, конференции, мастер-классы; - консультирование; - совместные праздники; - дни открытых дверей; - совместные акции; - презентации и конкурсы; - совместные

проекты; - организация выставок; - оформление наглядной информации в родительских уголках; - размещение информации на официальном сайте. 142 Глоссарий Вариативность и разнообразие организационных форм дошкольного образования – обеспечение множественности отличающихся между собой форм получения образования, форм обучения, организаций, осуществляющих образовательную деятельность. Вариативность содержания образовательных программ – обеспечение разнообразия примерных основных образовательных программ. Взрослые – родители (законные представители), педагогические и иные работники образовательной организации. Дошкольная образовательная организация – тип образовательной организации, создаваемой в целях ведения образовательной деятельности по реализации основных общеобразовательных программ дошкольного образования, а также осуществления присмотра и ухода за детьми. Дошкольная образовательная организация вправе также реализовывать дополнительные общеразвивающие программы. Дошкольное образовательное учреждение – тип образовательного учреждения, реализующего основную общеобразовательную программу дошкольного образования. Единство образовательного пространства – обеспечение единых условий и качества образования независимо от места обучения, исключающих возможность дискриминации в сфере образования. Зона ближайшего развития – уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности. Индивидуализация образования – построение образовательного процесса на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования. Межведомственное взаимодействие – партнерство, направленное на обеспечение качественного образования отдельных государственных структур, семей, бизнеса, институтов гражданского общества. Образовательная область – структурная единица содержания образования, представляющая определенное направление развития и образования детей. Образовательная среда – совокупность условий, целенаправленно создаваемых в целях обеспечения полноценного образования и развития детей. Организации, осуществляющие образовательную деятельность – организации (государственные и частные), а также индивидуальные предприниматели, осуществляющие на основании лицензии деятельность по реализации образовательных программ. Основная образовательная программа – учебно-методическая документация (примерный учебный план, примерный календарный учебный график, примерные рабочие программы учебных предметов, курсов, 143 дисциплин (модулей), иных компонентов), определяющая рекомендуемые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности, включая примерные расчеты нормативных затрат оказания государственных услуг по реализации образовательной программы. Основная образовательная программа дошкольного образования – комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание, целевые ориентиры), организационно-педагогических условий и иных компонентов, самостоятельно разрабатываемый и утверждаемый организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Отношения в сфере образования – общественные отношения, возникающие в

сфере образования в связи с реализацией права на образование, обеспечением государственных гарантий прав и свобод человека в сфере образования и созданием условий для реализации права на образование. Парциальная образовательная программа – программа, направленная на развитие детей дошкольного возраста в одной или нескольких образовательных областях, видах деятельности и/или культурных практиках. Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования. Педагогический работник – физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности. К педагогическим работникам в том числе относятся: воспитатель, музыкальный руководитель, педагог дополнительного образования, педагог-организатор, социальный педагог, педагог-психолог, старший педагог дополнительного образования, старший воспитатель, учитель, учитель-логопед, учитель-дефектолог. Подготовка, профессиональная переподготовка, повышение квалификации – обучение, направленное на приобретение лицами различного возраста профессиональной компетенции, в том числе для осуществления деятельности по реализации образовательных программ. Преемственность основных образовательных программ – преемственность целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней. Примерная основная образовательная программа – программа, направленная на разностороннее развитие детей дошкольного возраста во всех основных образовательных областях, видах деятельности и/или культурных практиках. Разрабатывается на основе Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участком и т.п.), материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития. Самоценность детства – понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду. Социальная ситуация развития – сложившаяся система взаимоотношений ребенка с окружающим социальным миром, представленным, в первую очередь, взрослыми и другими детьми. Учебно-методический комплекс – система нормативной и учебно-методической документации, средств обучения и контроля, необходимых и достаточных для качественной организации основных и дополнительных образовательных программ, согласно учебного плана. Федеральный государственный образовательный стандарт – совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013 года) – совокупность

обязательных требований к дошкольному образованию.

### **Список приложений к Программе**

- **Комплекс гимнастик (приложение 1)**
- **Дыхательная и артикуляционная гимнастика (2 раза в неделю) - (приложение 2)**
- **Пальчиковая гимнастика – (приложение 3)**
- **Зрительная гимнастика – (приложение 4)**
- **Профилактика нарушения осанки детей – (приложение 5)**
- **Физкультминутки – (приложение 6)**
- **Подвижные игры – (приложение 7)**

