Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Крапивинский детский сад «Росинка»

Принято УТВЕРЖДАЮ

педагогическим советом Заведующий

протокол № \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.П.Рязанцева

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2022г. Приказ №\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по физическому развитию детей**

**2-7 лет**

Составитель:

Казеннова Оксана Викторовна,

инструктор по физической культуре

Крапивинский 2022

**Содержание**

**1.Целевой раздел.**

1.1.Пояснительная записка……………………………………………………….3

1.2.Цель и задачи программы……………………………………………………4

1.3.Принципы формирования программы……………………………………….4

1.4. Значимые характеристики для разработки и реализации программы (возрастные особенности детей) …………………………...................................4

1.5. Планируемые результаты освоения программы…………………………...6

1.6.Целевые ориентиры образовательной области «Физическое развитие»…………………………………………………..………………………7

**2.Содержательный раздел.**

2.1.Образовательная деятельность в области «Физическое развитие»……….14

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации основной образовательной программы дошкольного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников………………………………………………………………........25

2.3.Способы и направления поддержки детской инициативы……………….33

2.4.Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений……………………………………..32

2.5.Система мониторинга……………………………………………………….. 35

2.6.Иные характеристики содержания программы……………………………..39

**3.Организационный раздел.**

3.1. Материально – техническое обеспечение…………………………………..41

3.2**.** Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания…………………………………………………………………………43

3.3. Режим дня…………………………………………………………….44

3.4. Особенности традиций, событий, праздников, мероприятий……………..46

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды……………………………………………………………………………….48

**1. Целевой раздел**

**1.1.Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС; основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Крапивинский детский сад «Росинка» пгт. Крапивинский; парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши » авторов О.В.Бережной, В.В.Бойко.

Программа разработана на основании следующих ***нормативных правовых документов***, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации:

1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 01.09.2013г.

2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

3. Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249.

4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».

5. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

6.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).

7.Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

8.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).

9.Устав образовательной организации.

Программа предусматривает преемственность физкультурно - оздоровительного содержания во всех видах физкультурной деятельности. Физкультурные занятия формируются из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие двигательных навыков, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность;

-развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);

-формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

-накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений), формировать правильную осанку;

-развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту;

-воспитывать культурно-гигиенические навыки;

-формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

**1.3.Принципы формирования программы**

-Создание непринужденной и доброжелательной обстановки на занятиях;

-Учет возрастных особенностей воспитанников;

-Последовательное усложнение поставленных задач;

-Принцип преемственности;

-Принцип положительной оценки;

-Принцип систематичности и доступности;

-Принцип координации деятельности педагогов, специалистов и родителей.

**1.4 Значимые характеристики для разработки и реализации программы (возрастные особенности детей)**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

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

*Вторая группа раннего развития (2-3 года)*

-Внимание, память, мышление – носят непроизвольный характер.

- Сверстники еще не представляют особого интереса и воспринимаются часто как предмет. Дети играют "рядом, но не вместе". Но потребность в общении со сверстниками высока.

- Много двигаются. Через движение развивают и познают свое тело, а также осваивают окружающее пространство.

-Ребенок ужеумеет (или почти умеет) довольно много: бегать, прыгать на одной и двух ногах; ходить на цыпочках, на пятках; наклоняться, приседать; преодолевать пороги, ступеньки; бросать и ловить мяч, попадать им в цель; делать два действия одновременно (шагать и хлопать); лазать по лесенкам и скатываться с горок на игровой площадке.

-Трудно долго выполнять однотипные движения.

*Младшая группа (3-4 года)*

-Дети стремятся научиться ориентироваться в пространстве.

-Учатся действовать сообща, особенно в играх.

-Проявляют индивидуальные двигательные способности.

-Постепенно овладевают жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

*Средняя группа (4-5 лет)*

-Дети ориентируются в пространстве.

-У них уже есть любимые подвижные игры.

-Развиваются и закрепляются физические качества; проявляют самостоятельность при участии в игре; интерес к физическим упражнениям.

-Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

-Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость.

-Воспитанника более уверенны в своих силах и самостоятельны.

*Старшая группа (5-6 лет)*

-У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.

-Умеют развивать ситуацию, развиты нравственные качества, проявляют смелость, находчивость, взаимовыручку, выдержку.

-Открываются возможности для индивидуального физического потенциала.

-Умеют пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и убирать его на место.

-Происходит активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.).

-Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений.

-Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой.

*Подготовительная к школе группа (6-7 лет)*

-Проявляют интерес к физической культуре и спорту.

-У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ ив вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.

-Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой.

- Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников.

- Дети имеют оптимальный и достаточный прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений, умеют сохранять правильную осанку.

-Проявляют интерес к различным видам спорта

-Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими сверстниками.

**1.5.Планируемые результаты освоения программы**

Результатом реализации рабочей программы по физической культуре следует считать развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно-пространственной координации движений, повышение соматических показаний здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

Эти навыки способствуют развитию***предпосылок:***

-ценностно-смыслового восприятия и понимания о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни;

-формированию элементарных представлений о видах спорта;

-совершенствование физических качеств;

-реализации самостоятельной двигательной деятельности.

Эти результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие», направлении «Физическая культура» (Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ № 1115 от 17.10.2013г., раздел 2, пункт 2.6).

**1.6. Целевые ориентиры образовательной области** **«Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

***Промежуточные планируемые результаты***

**2-3 года**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- хорошо спит, активен во время бодрствования;

- имеет хороший аппетит, регулярный стул;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2-3 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

**-** моет руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирает лицо и руки личным полотенцем;

-умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;

- с помощью взрослого приводит себя в порядок;

-употребляет слова «спасибо», «пожалуйста».

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

-имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдений правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);

-при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):*

-прыгает на месте и с продвижением вперед;

-может бежать непрерывно в течение 30–40 с;

-влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);

-берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

-легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);

-бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;

-может пробежать к указанной цели;

-воспроизводит простые движения по показу взрослого.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

-охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

-получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

**3-4 года**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

-легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

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

-владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;

-охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

-имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

-умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

-умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

-знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

-энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

-проявляет ловкость в челночном беге;

-умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

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

-может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

-умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

-может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

-принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

-проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

-проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

-проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, трехколесный велосипед);

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

**4-5 лет**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

-проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

-имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

-сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

-знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

-имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

-сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

-умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

-имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

-прыгает в длину с места не менее 70 см;

-может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м;

-бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

-ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

-уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

-умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

-в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

-ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

-бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

-чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

-активен, с интересом участвует в подвижных играх;

-инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

-умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

**5-6 лет**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

-умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

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

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

-владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

-имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

-знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

-имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

-имеет представление о правилах ухода за больным.

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

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

-умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

-умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

-умеет кататься на самокате;

-умеет плавать (произвольно);

-участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

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

-проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

-умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-проявляет интерес к разным видам спорта.

**6-7 лет**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

-усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

-правильно пользуется носовым платком и расческой;

-следит за своим внешним видом;

-быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

-имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

-может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

-мягко приземляться;

-прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

-с разбега (180 см);

-в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

-может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

**Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения:**

1 год – вторая группа раннего развития 2-3 года

2 год – младшая группа с 3 до 4 лет

3 год - средняя группа с 4 до 5 лет

4 год - старшая группа с 5 до 6 лет

5 год - подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет

Рабочая программа по физической культуре предполагает проведение физкультурной организованной образовательной деятельности (ООД***) 3 раза*** ***в неделю*** в каждой возрастной группе соответствиями с требованиями СанПин.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Продолжительность занятий** | **Количество часов** | | |
| **В неделю** | **В год** | |
| Вторая группа раннего развития | 10 мин. | 3 | | 108 |
| Младшая группа | 15 мин. | 3 | | 108 |
| Средняя группа | 20 мин. | 3 | | 108 |
| Старшая группа | 25 мин. | 3 | | 108 |
| Подготовительная к школе группа | 30 мин. | 3 | | 108 |

**2.Содержательный раздел**

**2.1.Образовательная деятельность в области «Физическое развитие»**

***Вторая группа раннего развития (2-3 года)***

*Физкультурно - оздоровительная работа*

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

*Воспитание культурно - гигиенических навыков*

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). Учить держать ложку в правой руке.

*Физическая культура*

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 пepcoнажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

***Младшая группа (3-4 года)***

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

*Становление ценностей здорового образа жизни.* Учить 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. Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться. Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.). Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.). Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

*Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не раз- говаривать с полным ртом.

*Физическая культура*

*Физкультурные занятия и упражнения.* Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

*Спортивные и подвижные игры.* Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место). Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

***Средняя группа (4-5 лет)***

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

*Становление ценностей здорового образа жизни*. Продолжать знакомить 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 представления о здоровом образе жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

*Воспитание культурно-гигиенических навыков*. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и  чихании отворачиваться, прикрывать рот и  нос носовым платком. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

*Физическая культура*

*Физкультурные занятия и упражнения.* Обеспечивать гармоничное физическое развитие. 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, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со  взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Во  всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

*Спортивные и подвижные игры*. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить ходить на  лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и  инициативность в  организации знакомых игр. Развивать в  играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в  подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

***Старшая группа (5-6 лет)***

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

*Становление ценностей здорового образа жизни.* 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 людям. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

*Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по  мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять непорядок в своем внешнем виде. Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить

*Физическая культура*

*Физкультурные занятия и упражнения*. 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. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

*Спортивные и подвижные игры.* Прививать интерес к  физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить ходить на  лыжах скользящим шагом, подниматься на  склон, спускаться с горы. Учить 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. Поддерживать интерес детей к  различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у  детей стремление участвовать в  играх с  элементами соревнования, играх-эстафетах.

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

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

*Становление ценностей здорового образа жизни.* 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.

*Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы. Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом. Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и  устранять непорядок в  своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о  необходимости что-то  поправить в костюме, прическе.

*Физическая культура*

*Физкультурные занятия и упражнения.* Формировать потребность в  ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику ocновных 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.

*Спортивные и подвижные игры.* Начальные представления о  некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к  физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. 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. 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. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Формы проведения организованной образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Формы занятий** | **Задачи занятий** | **Особенности построения занятия** |
| **1** | **Традиционный тип** | Ознакомление с новым программным материалом. | Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений. |
|  | **Смешанного характера** | Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее. | Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков. |
| **Вариативного характера** | Формирование двигательного воображения. | На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий. |
| **2** | **Занятие тренировочного типа** | Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. | Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости. |
| **3** | **Игровое занятие** | Направленно на формирование двигательного воображения. | Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игра-аттракционов. |
| **4** | **Сюжетно-игровое занятие** | Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение ЗУНов из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.). | Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»). |
| **5** | **Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов** | Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки. | Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д |
| **6** | **Занятия ритмической гимнастикой** | Направленно на развитие и совершенствование музыкально-  эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка. | Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений, Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям. |
| **7** | **Занятия по интересам** | Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно- предметной среде. | Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами. |
| **8** | **Тематическое занятие** | Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения. | Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в (баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием. |
| **9** | **Занятие комплексного характера** | Синтезирование разных видов деятельности. | Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы. |
| **10** | **Контрольно-проверочное занятие** | Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств. | Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза, в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад. |
| **11** | **Занятие «Туризм»** | Направленно на закрепление двигательных навыков и умений, по- лучённых, ранее с использованием пособий в природном окружении. | Проводится в ближайшем парке, ласу-. Маршрут 4-5 километров (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый самый короткий: для средней группы 200-300 метров, для старшей 500-600 метров |
| **12** | **Занятие «Забочусь о своем здоровье»** | Направленно на при¬  общение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях. | Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи. |
| **13** | **Занятие-соревнование** | Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт. | Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей. |

**Связь с другими образовательными областями**

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие и художественно- эстетическое развитие.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Социально-**  **коммуникативное**  **развитие»** | Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников', привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. |
| **«Познавательное**  **развитие»** | Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых). |
| **«Речевое развитие»** | Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой J активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек. |
| **«Художественное-эстетическое развитие»** | Привлечение внимания дошкольников к эстетической  эстетическое развитие» стороне внешнего вида детей и инструктора и физической культуре, оформления спортивного ШЖ использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми  элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение: развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |

**2.2.Вариативные формы, способы, методы и средства реализации основной образовательной программы дошкольного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

* **Формы реализации Программы** (организационные формы)- это внешнее выражение согласованной деятельности педагога и воспитанников, осуществляемой в определенном порядке и режиме. Они имеют социальную обусловленность, возникают и совершенствуются в связи с развитием дидактических систем.
* **Методы реализации Программы –** это способ совместной деятельности педагога и воспитанников, в результате которой происходит передача знаний, а так же умений и навыков.
* **Средства реализации Программы** (средства обучения) – это материальные объекты и предметы естественной природы, а также искусственно созданные человеком, используемые в учебно- воспитательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и учащихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития.

**Формы, методы и средства реализации рабочей программы в соответствии с возрастом воспитанников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы | Методы | Средства |
| 2 группа раннего возраста(2-3)  младшая группа (3-4 года) | | |
| - Специально организованная  деятельность по физическому развитию  - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)  - Досуги  - Спортивные игры  - Подвижные игры  - Утренняя гимнастика  - Гимнастика после дневного сна  - Физкультминутки  - Пальчиковая гимнастика  - Гимнастика для глаз  - Дыхательные упражнения  - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников  - Закаливание  - Прогулки | - Наглядный метод: показ упражнений (взрослым);  использование пособий, зрительных ориентиров  - Имитация.  - Словесный метод  - Метод объяснения, пояснения, указания  - Беседа  - Практический метод  - Повторение упражнений  - Выполнение упражнений в игровой форме | - Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)  -  Пособия, атрибуты для подвижных игр  - Спортивный инвентарь  - Музыкальное сопровождение  - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература |
| Средняя группа (4-5 лет) | | |
| - Специально-организованная  деятельность по физическому развитию  - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)  - Досуги  - Спортивные игры  - Подвижные игры  -Утренняя гимнастика  - Гимнастика после дневного сна  - Физкультминутки  - Пальчиковая гимнастика  -Гимнастика для глаз  -Дыхательные упражнения  - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников  - Закаливание  - Прогулки | - Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); использование пособий, зрительных ориентиров.  - Имитация.  - Словесный метод  - Метод объяснения, пояснения, указания  - Беседа  - Практический метод  - Повторение упражнений  - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме | - Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)  - Пособия, атрибуты для  подвижных игр  - Спортивный  инвентарь  - Музыкальное сопровождение  - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература |
| Старшая группа (5-6 лет) | | |
| - Специально-организованная  деятельность по физическому развитию  - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)  - Досуги  - Спортивные игры  - Подвижные игры  -Утренняя гимнастика  - Гимнастика после дневного сна  - Физкультминутки  - Пальчиковая гимнастика  -Гимнастика для глаз  -Дыхательные упражнения  - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников  - Закаливание  - Прогулки | - Наглядный метод: показ упражнений(взрослым и ребенком); использование моделей, пособий, зрительных ориентиров  - Имитация.  - Словесный метод  - Метод объяснения, пояснения, указания  - Беседа  - Практический метод  - Повторение упражнений  - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме | - Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)  - Пособия,  атрибуты для подвижных игр  - Спортивный инвентарь  - Музыкальное сопровождение  - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература |
| Подготовительная к школе группа (6-7 лет) | | |
| - Специально-организованная  деятельность по физическому развитию  - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)  - Досуги  - Спортивные игры  - Подвижные игры  -Утренняя гимнастика  - Гимнастика после дневного сна  - Физкультминутки  - Пальчиковая гимнастика  -Гимнастика для глаз  -Дыхательные упражнения  - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников  - Закаливание  - Прогулки | - Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); использование моделей, пособий, зрительных ориентиров  - Имитация.  - Словесный метод  - Метод объяснения, пояснения, указания  - Беседа  - Практический метод  - Повторение упражнений  - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме | - Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)  - Пособия, атрибуты для подвижных игр  - Спортивный  инвентарь  - Музыкальное сопровождение  - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература |

**Средства реализации Программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст воспитанников | Средства реализации Программы |
| Вторая группа  раннего возраста  (2-3 лет) | • демонстрационные  • визуальные  • естественные и искусственные  • реальные средства, направленные на развитие деятельности  воспитанников:  - двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);  - игровой (игрушки, игры и другое);  - коммуникативной  (дидактический материал);  - музыкально - художественной (картотека музыкальных произведений) |
| Младшая группа  (3-4 года) | демонстрационные и раздаточные  • визуальные  • естественные и искусственные  • реальные средства, направленные на развитие деятельности воспитанников:  - двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);  - игровой (игрушки, игры и другое);  - коммуникативной (дидактический материал);  - музыкально - художественной (картотека музыкальных произведений) |
| Средняя группа  (4-5 лет) | • демонстрационные и раздаточные  • визуальные  • естественные  • реальные  • средства, направленные на развитие деятельности воспитанников:  - двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);  - игровой (игрушки, игры и другое);  -музыкально-художественной (картотека музыкальных произведений). |
| Старшая группа  (5-6 лет) | ·         демонстрационные и раздаточные  • визуальные  • естественные и искусственные  • реальные и виртуальные  • средства, направленные на развитие деятельности воспитанников:  - двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);  - игровой (игрушки, игры и другое);  - музыкально-художественной (картотека музыкальных произведений) |
| Подготовительная  к школе группа  (6-7 лет) |

**Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, отработке основных движений**

|  |  |
| --- | --- |
| Способы | Содержание |
| Младшая группа (3-4 года) | |
| Фронтальный | Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях |
| Поточный | Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (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 | 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 | 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. |
| Средняя группа (4-5 лет) | |
| Фронтальный | Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом |
| Поточный | 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 | 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 | 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. |
| Старшая группа (5-6 лет) | |
| Фронтальный | Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. |
| Поточный | 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 | 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 | 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. |
| Подготовительная к школе группа (6-7 лет) | |
| Фронтальный | Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. |
| Поточный | 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 | 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 | 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 организованной образовательной деятельности** состоит из: *вводной, основной и заключительной частей*.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

*Вводная часть* (1/6 часть занятия), обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. 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, самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной о  санки, 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), выравнивает функциональное состояние организма детей. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Непосредственно – образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в группе раннего возраста – не более 10 мин.

- в младшей группе – не более 15 мин.

- в средней группе - не более 20 мин.

- в старшей группе – не более 25 мин.

- в подготовительной группе - не более 30 мин.

Один раз в неделю для детей 4-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий). Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

**2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы**

 - создание условий для свободного выбора детьми деятельности;

- создание условий для свободного выбора участников совместной деятельности

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

- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

- создание ситуации успеха.

**2.4.Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений**

**Взаимодействие инструктора по физической культуре**

**с участниками образовательных отношений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Участники образовательных отношений | Формы взаимодействия |
| 1 | Родители  (законные представители) | Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников, мини-музея спорта. Проведение совместных досугов и групповых праздников. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах, выставках. Мастер-класс. Родительские собрания. |
| 2 | Музыкальный руководитель | Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре. |
| 3 | Воспитатели | Организация уголков двигательной активности в группах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий. |
| 4 | Педагог-психолог | Совместное психолого-педагогическое сопровождение детей-инвалидов, детей с ОВЗ. |

**Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

       Взаимодействие с родителями воспитанников в дошкольных группах рассматривается как социальное партнерство, что позволяет добиваться эффективных результатов в воспитании и обучении детей, подготовке к обучению в школе.

Способы взаимодействия с семьями воспитанников

В воспитательно - образовательном процессе ДОО, направленном на установление сотрудничества и партнерских отношений, с целью вовлечения родителей в единое образовательное пространство.

1.   Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями. Ознакомление родителей с результатами.

2.   Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.

3.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.

4.Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОО и семье:

•   зоны физической активности;

•   закаливающие процедуры;

•   оздоровительные мероприятия и т.п.

5.Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

6.   Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-­оздоровительной работы в ДОО.

7.   Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.

8.   Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОО.

9.    Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

10.    Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

11.   Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

12.   Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.

13.   Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОО, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОО и уважению педагогов.

**План работы с родителями (законными представителями)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание деятельности | Сроки |
| Сентябрь | | |
| 1 | Ширма-раскладка «Подвижные игры – залог здоровья малышей». | 1-2 неделя |
| 2 | Консультация для родителей «Освоение здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Дорожка Кнейпа». | 3-4 неделя |
| 3 | Консультация «Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту». | 3-4 неделя |
| Октябрь | | |
| 1 | Консультация «Внедрение проекта «ГТО» в ДОУ» | 1-2  недели |
| 2 | Памятка «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью» | 3-4 неделя |
| Ноябрь | | |
| 1 | Папка-раскладка «Правильная осанка – ключ к здоровью ребенка» | 1-2 неделя |
| 2 | Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!» | 15 ноября |
| Декабрь | | |
| 1 | Памятка «Прогулки – это важно!» | 1-2 неделя |
| 2 | Рекомендации «Дыхательная гимнастика для дошкольников» | 3 неделя |
|  | Папка-раскладка «Зимняя прогулка и игры зимой». | 4 неделя |
| Январь | | |
| 1 | Консультация  «Что такое мелкая моторика и почему так важно ее развивать?» | 1-2 неделя |
| 2 | Рекомендации по развитию мелкой моторики у детей. | 3-4 неделя |
| Февраль | | |
| 1 | Папка-передвижка «Олимпийские игры» | 1-2 неделя |
| 2 | Совместный спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества. | 3-4 неделя |
| 3 | Буклет: «Как одевать ребенка на прогулку». | 4 неделя |
| Март | | |
| 1 | Методические рекомендации: «Береги глаз, как алмаз». Комплексы упражнений для глаз. | 1-2 неделя |
| 2 | Рекомендация: «Осанка это важно». | 3-4 неделя |
| Апрель | | |
| 1 | Консультация: «Гимнастика для стоп – профилактика плоскостопия». | 1-2 неделя |
| 2 | Выступление на празднике для родителей «Минута славы».  Презентация видеофильма о спортивной жизни в ДОУ «Сильные, смелые, ловкие». | 3-4 неделя |
| Май | | |
| 1 | Памятка: «Комплексы упражнений для стоп в целях профилактики плоскостопия у детей». | 1-2 неделя |
| 2 | Видеофильм «Сильные, смелые, ловкие» о спортивных достижениях детей на выпускном празднике для подготовительных к школе групп. | 3-4 неделя |
| 3 | Совместный спортивный праздник на спортивной площадке. | 4 неделя |

       Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, используются следующие формы:

- папки - передвижки, консультации специалистов;

- анкетирование - этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;

- нетрадиционные формы (мастер-классы). Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение;

- конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей;

- в течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

**2.5.Система мониторинга**

Педагогический контроль в физическом воспитании - это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительных и отрицательных) физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность и состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы роста и развития.

Выделяют следующие задачи педагогического контроля.

1.Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

2.Подтвердить или отвергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

3.Осуществлять индивидуально - дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Этапы контроля осуществляются 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

В начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года занятия контрольно- проверочного типа (всего 6 занятий). Основная их цель выявить отставания в развитии моторики детей и наметить пути их устранения. Для оценки физического развития ребенка предлагаю контрольные упражнения и двигательные задания (тесты):

• диагностика физического развития;

• диагностика физической подготовленности,

• диагностика двигательной активности;

• диагностика функционального состояния.

Преимущество отдаю текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Ребятам предлагаются следующие тесты: бег на 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль правой и левой рукой (вес 200 гр.), упражнения на гибкость и на сохранение равновесия, броски набивного мяча (вес 1кг), поднимание туловища за 30 секунд.

**Бег.** С дошкольниками провожу бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаю качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!” дети с высокого старта бегут до флажка, который размещаются на 2-Зм дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включаю секундомер. Останавливаю после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксирую время бега в каждой из попыток, а также записываю качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, “полета”, прямолинейность бега у каждого из детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 30м (с) | 4 года | | | 5 лет | | | 6 лет | |
| Девочки | Мальчики | Девочки | | Мальчики | Девочки | | Мальчики |
|  | 10,7-8 | 10,5-8 | 9,8-8,3 | | 9,2-7,9 | 7,5-7,8 | | 7,0-7,3 |

**Метание на дальность**. Обследование дальности произвожу в спортивном зале или на асфальтовой дорожке, шириной не менее З м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метании. Предварительно всем детям полностью объясняю задание, младшим - показываю, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броски каждой рукой, замер осуществляю после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

-исходное положение вполоборота к направлению метания;

-наличие замаха;

-перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;

-перенос центра тяжести на стоящую впереди йогу во время броска;

-энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Метание мешочка с песком вдаль 200 г(м) | 4 года | | | | | 5 лет | | | | | | 6 лет | | | |
| девочки | | мальчики | | девочки | | | мальчики | | | девочки | | | мальчики | |
| Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | | Лев. | Пр. | | Лев. |
| 2,4-3,4 | 1,8-2,8 | 2,5-4,1 | 2,0-3,4 | 3,0-4,4 | | 2,5-3,5 | 3,9-5,7 | 2,4-4,2 | 4,0-4,6 | | 4,0-4,4 | 6,7-7,5 | | 5,8-6,0 |

**Прыжок в длину с места:** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряю результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков показываю движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оцениваю его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка пре изводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до.

Дети выполняют прыжок по очереди, каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков показываю движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивают его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заношу результаты всех трёх попыток, в обработку берется лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксирую по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание – энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед, приземление - мягкое приземление па прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину с места (см) | 4 года | | 5 лет | | | 6 лет | |
| Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | | Мальчики |
| 55-93 | 60-90 | 95-104 | 100-110 | 111-123 | | 116-123 |

В таблице представлены по основным физическим параметрам в количественном и процентном отношении.

**Показатели физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год** | **Количество детей** | **Вид движений** | | | | | | | | | |
| **Бег, 30 м** | | | | **Прыжки в длину** | | | | **Метание** | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| 20  14 | 90 | 5  (5,6%) | 80  (88,8%) | 5  (5,6%) | 2  (2,3%) | | 85  (94,4%) | 3  (3,3%) | 21  (23,3%) | 69  (76,7%) | 0 |
| 20  15 | 102 | 5  (4,9%) | 90  (88,2%) | 7  (6,9%) | 6  (5,9%) | | 89  (87,2%) | 7  (6,9%) | 7  (6,9%) | 92  (90,2%) | 3  (2,9%) |

Результаты бега, прыжков и метание можно построить в виде диаграммы.

По результатам тестирования прослеживаю динамику усвоении программы по физическому воспитанию каждым ребенком. В сводной таблице отслеживаю уровни усвоение программы (высокий, средний, низкий). Затем вывожу средний показатель группы, выраженный в процентном отношении, детского сада в целом.

**Общий % освоении программы по физическому воспитанию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2022-2023 гг. | 2023-2024 гг. | 2024-2025 гг. | 2025-2026 гг. |
|  |  |  |  |

По итогам года составляю годовой отчет. Форма отчета постоянно совершенствуется. Результаты заслушиваются на итоговом педсовете.

Диагностика физического развития позволяет:

•получи объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;

•составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;

•осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Технологию диагностирования провожу по общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи. (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. N916). На се основе выявила физические способности дошкольников, определила уровень их физической подготовленности.

Применение данной технологии диагностирования позволяет мне проследить за повышением уровня физической подготовленности детей, развитие их физических качеств. Для детей с низким уровнем физического развития провожу коррекционную работу.

**2.6.Иные характеристики содержания программы**

**Индивидуализация образовательного процесса**

Процесс [обучения](http://raguda.ru/ds/mladshij-doshkolnyj-vozrast-harakteristika.html) и [воспитания](http://raguda.ru/ds/mladshij-doshkolnyj-vozrast-harakteristika.html) в основном, ориентируется на средний уровень развития ребенка, поэтому не каждый воспитанник может в полной мере реализовать свои потенциальные возможности. Это ставит перед воспитателями ДОО задачу по созданию оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого воспитанника. Одним из решений в данной ситуации является составление и реализация *индивидуального образовательного маршрута* (далее – ИОМ).

ИОМ - это персональный путь реализации личностного потенциала ребенка (воспитанника) в [образовании](http://raguda.ru/ds/mladshij-doshkolnyj-vozrast-harakteristika.html) и обучении.

*Основная цель составления ИОМ:*

Это создание в детском саду условий, способствующих позитивной социализации дошкольников, их социально – личностного развития.

ИОМ разрабатывается:

- для детей не осваивающих основную общеобразовательную программу;

- для детей с высоким уровнем интеллектуального развития.

**Этапы конструирования и работы по индивидуальному образовательному маршруту**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| этапы | цель этапа | результат |
| Наблюдение | Выявить : - подгруппу воспитанников, испытывающих трудности: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные, психомоторные или комплексные;  - подгруппу воспитанников с высоким уровнем интеллектуального развития | Составление списка групп детей, для которых будет разрабатываться ИОМ |
| Диагностический | Детализация трудностей и выявление их причин у воспитанников.  Выявление и детализация перспективных направлений у воспитанников с высоким уровнем интеллектуального развития. | Таблицы «Выявленные трудности и их причины»  «Перспективные направления развития воспитанников» |
| Конструирование ИОМ | Построение ИОМ по результатам диагностики | Индивидуальные образовательные маршруты воспитанников |
| Реализация ИОМ | Реализация ИОМ в разных видах деятельности | ИОМ реализован |
| Итоговая диагностика | Выявить результаты работы по ИОМ | Итоговые таблицы результатов развития воспитанников по направлениям определенным ИОМ. |

Таким образом, благодаря выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий развития детей, мы обеспечиваем нашим воспитанникам равные стартовые возможности при поступлении в школу, а также создаем условия опережающего интеллектуального развития.

***Структура ИОМ***

• сведения о ребенке (ФИО);

• образовательная область, реализуемой в ИОМ;

• формы, методы работы с ребенком;

• рекомендации родителям (законным представителям);

• контрольные сроки, прогнозируемый результат;

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение программы**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Музыкально-физкультурный зал***  Совместная образовательная деятельность по физической культуре и музыкальному воспитанию, приобщению к музыкальному искусству  и развитию музыкально-художественной деятельности.  Утренняя гимнастика  Физкультурные досуги  Музыкальные и спортивные праздники, развлечения, досуги. Кружковая работа: вокальная,  танцевальная.  Индивидуальная работа по развитию  основных видов движений.  Удовлетворение потребности детей в самовыражении  Частичное замещение прогулок в непогоду, мороз: организация двигательной активности детей, художественно-творческой деятельности детей. Музыкотерапия. Методические мероприятия с педагогами  Консультативная работа с родителями и  воспитателями  Совместные с родителями физкультурные и музыкальные праздники, досуги и развлечения. Родительские собрания, концерты,  выставки и другие мероприятия для родителей. | Фортепиано,  Музыкальный центр,  Телевизор  Детские музыкальные инструменты: ударные, металлофоны, шумовой оркестр  Зеркала  Театральный занавес  Декорации, бутафория  Различные виды театров  Ширмы  Игрушки, атрибуты, наглядные пособия  стулья для детей  Подборки аудио- и видеокассет, дисков с музыкальными произведениями  Библиотека методической литературы и пособий, сборники нот.  Спортинвентарь, массажные дорожки, мячи, кегли, скакалки, кубики, обручи, кольцебросы, гимнастические стенки, дуги, спортивная скамейка, баскетбольные щиты, ленты, гимнастические палки, канат, ребристые доски, маты. Нестандартное оборудование: бутылочки с песком, дорожки для коррекции плоскостопия, массажные дорожки, шар для подпрыгивания  Атрибуты и игрушки для подвижных игр  Оборудование для спортивных игр: баскетбола, волейбола, хоккея, бадминтона.  Подборка аудиокассет с комплексами  утренней гимнастики и музыкальными произведениями  Подборка методической литературы и  Пособий  **Более подробно в паспорте помещения** |
| ***Спортивная площадка***  Образовательная деятельность по физической культуре на свежем воздухе.  Спортивные праздники, досуги и развлечения.  Совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей по развитию физических качеств и основных видов движений.  Удовлетворение потребности детей в самовыражении.  Оздоровительные пробежки.  Индивидуальная работа с детьми.  Совместные мероприятия с родителями. | Сетка для игры в баскетбол, футбольная площадка, турник, бревно для равновесия, массажная тропа. |

**3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

|  |  |
| --- | --- |
| № | **Перечень программ и технологий.** |
| 1 | Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017 – 352с. |
| **Методические пособия**  **Образовательная область «Физическое развитие»** | |
| **Вторая группа раннего возраста  (2-3 года).  Обязательная часть** | |
| 1 | Федорова С. Ю.  «Примерные планы физкультурных занятий  с детьми 2-3 лет».-  М., МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2017 |
| 2 | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. |
| **Младшая группа (3-4 года). Обязательная часть** | |
| 1 | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. |
| 2 | Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. |
| 3 | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. |
|  | **Средняя группа (4-5 лет). Обязательная часть** |
| 1 | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. |
| 2 | Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. |
| 3 | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. |
| **Старшая группа (5-6 лет). Обязательная часть** | |
| 1 | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. |
| 2 | Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. |
| 3 | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. |
| **Подготовительная к школе группа (6-7 лет). Обязательная часть** | |
| 1 | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. |
| 2 | Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. |
| 3 | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. |
|  | **Наглядно-дидактические пособия**  **Образовательная область «Физическое развитие»** |
| 1 | Вохринцева С. «Физическое развитие детей. Летние виды спорта». Дидактический демонстрационный материал. Издательство «Страна фантазий», 2012. |
| 2 | Вохринцева С. «Физическое развитие детей. Зимние виды спорта». Дидактический демонстрационный материал. Издательство «Страна фантазий», 2012. |

**3.3. Режим дня**

Продолжительность пребывания воспитанников – 11 часов, пятидневная рабочая неделя: понедельник – пятница. Выходной: суббота – воскресение, праздничные дни.

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.

**РЕЖИМ**

организации жизни детей летом

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Вторая группа раннего возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Разно-возрастная**  **группа** |
| ***В детском саду***  Приём, осмотр,  утренняя гимнастика | 7.30-8.00  8.10-8.15 | 7.30-8.00  8.10-8.15 | 7.30-8.00  8.15-8.20 | 7.30-8.00  8.20-8.25 | 7.30-8.00  8.25-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20-8.50 | 8.20-8.50 | 8.25-8.55 | 8.25-8.55 | 8.30-8.55 |
| Подготовка к прогулке, занятию, выход на прогулку | 8.50-9.20 | 8.55-9.15 | 8.55-9.15 | 8.55-9.20 | 8.55-9.15 |
| Игры-занятия, подгрупповая, индивидуальная, кружковая работа, работа творческих площадок, игры, наблюдения, труд, воздушные ванны | 9.20-9.30  9.30-11.30 | 9.15-9.30  9.30-11.15 | 9.20-9.35  9.35-11.35 | 9.20-9.35  9.35-11.35 | 9.20-9.35  9.35-11.35 |
| Возвращение с прогулки, воздушные процедуры, игры | 11.30-11.50 | 11.15-11.40 | 11.35-12.00 | 11.35- 12.00 | 11.35-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.30 | 11.40-12.20 | 12.00-12.35 | 12.00-12.35 | 12.00-12.35 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30-15.00 | 12.20-15.00 | 12.35-15.00 | 12.35-15.00 | 12.35-15.00 |
| Подъём, закаливающие процедуры | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 |
| Полдник | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 |
| Подготовка к прогулке, игры, самостоятельная деятельность на прогулке, труд, физ-ра | 15.30-16.30 | 15.30-16.25 | 15.30-16.25 | 15.30-16.30 | 15.30-16.35 |
| Ужин | 16.30-16.50 | 16.30-16.50 | 16.30-16.50 | 16.40-17.00 | 16.40-17.00 |
| Подготовка к прогулке, игры, самостоятельная деятельность на прогулке, труд, физ-ра | 16.50-18.00 | 16.55-18.00 | 16.55-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 |
| Игры, уход детей домой | 18.00-18.30 | 18.00-18.30 | 18.00-18.30 | 18.00-18.30 | 18.00-18.30 |
| ***Дома***  Прогулка | 19.00-20.00 | 19.00-20.15 | 19.00-20.30 | 19.00-20.30 | 19.00-20.30 |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00-20.30 | 20.15-20.45 | 20.30-21.00 | 20.30-21.00 | 20.30-21.00 |
| Укладывание, ночной сон | 20.30-6.30  /7.30/ | 20.45-6.30  /7.30/ | 21.00-6.30  /7.30/ | 21.00-6.30  /7.30/ | 21.00-6.30  /7.30/ |

**Режим**

**организации жизни детей в холодный период**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Реализация образовательных областей в режимных моментах | Вторая группа раннего возраста | Младшая  группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| ***Прием детей, осмотр, игры,*** | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 |
| ***утренняя гимнастика*** | 8.10 - 8.15 | 8.15 - 8.20 | 8.20 - 8.25 | 8.25 - 8.30 | 8.35 - 8.40 |
| ***Подготовка к завтраку, завтрак*** | 8.20-8.40 | 8.20-8.40 | 8.25-8.45 | 8.30-8.55 | 8.35-8.55 |
| ***Подготовка к организованной образовательной деятельности*** | 8.40-9.00 | 8.40-9.00 | 8.45-9.00 | 8.55-9.00 | 8.55-9.00 |
| ***Организованная образовательная деятельность*** | 9.00 - 9.10  9.15- 9.25 | 9.00 - 9.15  9.25 - 9.40 | 9.00 - 9.20  9.45 - 10.05 | 9.00-9.25  9.45 - 10.05 | 9.00 - 9.30  9.40 - 10.10 |
| ***Игры, самостоятельная деятельность детей*** | 9.25 – 9.35 | 9.45 -10.10 | 10.05 -10.15 | 10.05- 10.25 | 10.15 - 10.35 |
| ***Прогулка*** | 9.35 -11.25 | 10. 10-11.50 | 10.15-12.00 | 10.25-12.00 | 10.40-12.20 |
| ***Обед*** | 11.30-11.50 | 11.55-12.20 | 12.05-12.30 | 12.10-12.40 | 12.25-12.50 |
| ***Дневной сон*** | 11.50-14.50 | 12.20-14.50 | 12.30-14.50 | 12.40-14.50 | 12.50-14.55 |
| ***Закаливающие процедуры*** | 14.50-15.00 | 14.50-15.00 | 14.50 -15.00 | 14.50-15.00 | 14.55-15.05 |
| ***Полдник*** | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 | 15.15 -15.25 | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 |
| ***Организованная образовательная деятельность*** | 15.30 – 15.40 | 15.35-15.50 | 15.30-15.50 | 16.05-16.30 | 15.55-16.25 |
| ***игры, кружковая, самостоятельная деятельность*** | 15.40-16.25 | 15.50-16.25 | 15.50-16.25 | 16.30-16.40 | 16.25-16.40 |
| ***Подготовка к ужину. Ужин*** | 16.30-16.50 | 16.30-16.50 | 16.25-16.50 | 16.45-17.00 | 16.45-17.00 |
| ***Самостоятельная деятельность*** | 16.50-17.10 | 16.50-17.10 | 16.50-17.10 | 17.00-17.10 | 17.00-17.10 |
| ***Прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой*** | 17.10-18.30 | 17.10 -18.30 | 17.10 -18.30 | 17.10-18.30 | 17.10-18.30 |

Длительность прогулок в течение дня 3-4 часа. При температуре воздуха -15c и скорости ветра более 7 м/сек, время прогулок сокращается.

**3.4. Особенности традиций, событий, праздников, мероприятий**

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.

***Таблица «Основные традиционные праздники и развлечения»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Общегосударственные праздники** | **Обрядовые праздники** | **Традиционные праздники** |
| Сентябрь | «День знаний»  «День дошкольного работника» |  |  |
| Октябрь |  | Неделя фольклорных праздников «Осенины» | Выставка детских рисунков **«Осеннее настроение** |
| Ноябрь | «День матери»  «День народного единства» |  |  |
| Декабрь |  |  | «Навстречу новому году» |
| Январь |  | «Пришла Коляда на кануне Рождества» |  |
| Февраль | «День защитника Отечества» |  | Выставка рисунков **«Наша армия сильна!»** |
| Март | «Международный женский день» | «Масленица»  «Сороки» | Выставка рисунков  **«Мамочка, узнай себя»** |
| Апрель | «День смеха»  «Всемирный день здоровья» | «Пасха» |  |
| Май | «День Победы» |  | «До свидания детский сад!» |
| Июнь | «День защиты детей» |  |  |
| Июль |  | «Иван Купала» | День безопасности дорожного движения |
| Август | «День государственного флага России» |  | «До свидания, лето красное!» |

Данный подраздел ООП ДО тесно связано с организацией культурно-досуговой деятельности учреждения  – важной части системы организации жизни детей и взрослых в детском саду, которая имеет широкий спектр влияния на образование и развитие ребёнка.

**Формы проведения досуговой деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Праздники и развлечения** | **Выставки** | **Спортивные досуги** | **Познавательные** | **Творческие** |
| ***Проводятся совместно с родителями*** | | | | |
| 1.Обрядовые  2.Различной тематики календаря праздников | 1.Детского творчества  2.Совместного творчества взрослых и детей  3.Педагогов  4.Родителей | 1.Соревнования  2.Весёлые страты  3.Олимпиады  4.Парады | 1.Флешмобы  2.Акции  3.Путешествия  4.Сюжетно-игровые | 1.Проекты  2.Мастерские  3.Клубы |

**3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и территории, прилегающей к ДОУ. В детском саду имеются разнообразные материалы, оборудование и инвентарь для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья воспитанников, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Организация образовательного пространства и разнообразие оборудования, материалов и инвентаря обеспечивает: - игровую, познавательную и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами; - двигательную активность; - эмоциональное благополучие детей; - возможность самовыражения.

При организации образовательного пространства учитываются требования:

- насыщенности в соответствии с возрастными возможностями детей;

- трансформируемости среды,

- полифункциональности материалов,

- вариативности,

- доступности,

- безопасности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развивающая среда для обеспечения физической активности и укрепления здоровья** | | | |
| Спортивное оборудование | Физкультурно - развивающие пособия, физкультурное оборудование и модули, игрушки | Комплекты оборудования для общеразвивающих упражнений, подвижных игр и игровых упражнений, для плавания и физкультурно-игровой деятельности на прогулке. | Комплекты оборудования для общеразвивающих упражнений, подвижных игр и игровых упражнений, для плавания, прогулок, туристических походов. |
| Оздоровительное оборудование | Оборудование для воздушных и водных процедур | Оборудование для воздушных и водных процедур, Массажные коврики и дорожки обручи, кегли, скакалки | Оборудование для воздушных и водных процедур, Массажные коврики и дорожки обручи, кегли, скакалки |
| Оборудование участка | Пространство и оборудование для предметной деятельности и физической активности, игр – экспериментирований с песком и водой | Пространство и оборудование для сюжетных и подвижных игр, игр- экспериментирований с песком и водой, живой и неживой природой, для физической активности, в т.ч. спортивная площадка, имеющая оборудование для спортивных игр | Пространство и оборудование для сюжетных и подвижных игр, игр- экспериментирований с песком и водой, живой и неживой природой, для физической активности, в т.ч. спортивная площадка, имеющая оборудование для спортивных игр |