

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 462
г. Екатеринбург, ул. Посадская, 40/3

тел. (факс): 8-343-233-93-09;

e-mail: ds462_vis.ekb@mail.ru

ПРИНЯТО:

решением Педагогического совета

Протокол № 1

от «31» августа 2017 г.

Секретарь Вас /Черноскутова О.С./

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ – детский сад №462

Миняева О.В.

Приказ № 72/6-п от «31» августа 2017г.



**Рабочая программа
по освоению детьми 3-7 лет
Образовательной области «Физическое развитие»
(двигательная деятельность)
на 2017 – 2018 учебный год**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения –
детский сад № 462
(срок реализации программы - 1 год)

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
Тихонова А.В.
первая квалификационная категория

Екатеринбург, 2017

Содержание

I.	Целевой раздел <i>Обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Нормативно-правовая база	4
1.1.2.	Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	9
1.1.4.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики:	12
1.1.4.1	Кадровые условия реализации рабочей программы	12
1.1.4.2	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	12
1.1.4.3	Характеристика семей воспитанников	15
1.1.4.4	Национально-культурные, климатические и иные условия реализации рабочей программы	16
1.2.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	17
1.3.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	22
II.	Содержательный раздел <i>Обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>	22
2.1.	Образовательная область «Физическое развитие»	23
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	41
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	47
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	48
2.5.	Взаимодействие инструктора по физической культуре со всеми субъектами образовательных отношений	50
2.6.	Содержание коррекционной работы	53
2.7.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	53
2.8.	Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»	54
III.	Организационный раздел <i>Обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>	61
3.1.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы	61
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	64
3.3.	Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре	66
3.4.	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности	68
3.5.	Расписание двигательной деятельности детей дошкольного возраста	69
3.6.	Перспективное тематическое планирование образовательной деятельности	70
3.7.	Организация развивающей предметно-пространственной среды в спортивно-музыкальном зале	70
IV.	Дополнительный раздел	72
4.1.	Краткая презентация рабочей программы	72
4.2.	Приложения к рабочей программе	77

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - Программа) по реализации образовательной области «Физическое развитие» предназначена для детей 3-7 лет в группах общеразвивающей направленности, посещающих МБДОУ – детский сад № 462 (далее – МБДОУ), рассчитана на 38 недель, разработана **в соответствии с:**

- Основной общеобразовательной программой - образовательной программой дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности МБДОУ – детского сада № 462;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г.;
- **с учетом** Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, от 20 мая 2015 года №2/15).

Рабочая программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения требований Федерального государственного образовательного стандарта.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений (40% от общего объема Программы), спроектирована с учетом особенностей МБДОУ, образовательных потребностей и запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) (далее – Родители), с учетом:

- парциальной программы по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста «Безопасность», под ред. Н.Н. Авдеевой, Н.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной - планируется 1 раз в неделю и направлена на формирование основ экологической культуры, ценностей здорового образа жизни, осторожного обращения с опасными предметами, безопасного поведения на улице;
- регионального методического пособия «Мы живем на Урале» - Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», под ред. О.В. Толстиковой О.В., О.В. Савельевой - интегрировано представлено во всех направлениях развития детей дошкольного возраста.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

В Программе отсутствуют жесткая регламентация образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, за педагогом оставляется право для гибкого планирования его деятельности, исходя из особенностей реализуемой ООП ДО, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовности, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов и других сотрудников МБДОУ.

В Программе:

- комплексно представлены основные содержательные линии воспитания и образования физического развития детей от 3 до 7 лет;
- определены виды интеграции образовательных областей и целевые ориентиры дошкольного образования;
- учитывается опыт практической работы, трансформированный в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Программа предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Образовательная деятельность в МБДОУ осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском. Обучение в МБДОУ осуществляется в очной форме.

МБДОУ функционирует в режиме полного дня с 10,5 - часовым пребыванием детей с 7:30 до 18:00 часов и пятидневной рабочей недели, исключая праздничные и выходные дни.

1.1.1. Нормативно-правовая база

Основанием для разработки настоящей Программы являются следующие нормативные правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384);
- Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- 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» (с изменениями № 41 от 27.08.2015г.);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 10 июля 2013 г. № 582 «Об утверждении правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет и обновление информации об образовательной организации» (с изменениями от 20.10.2015г. №1120 и от 17.05.2017г. №575);
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) от 29 мая 2014 г. № 785 г. Москва «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления на нем информации»;
- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638);
- Устав МБДОУ—детского сада № 462, утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации г. Екатеринбурга №1450/46/36 от 14.08.2015г. (с изменениями и дополнениями);
- Локальные нормативные акты МБДОУ.

1.1.2. Цели и задачи реализации программы

Программа **направлена на:**

- формирование общей культуры, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, развитие их физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, в том числе предпосылок учебной деятельности;

- сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства как важного периода жизни человека;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка и социального статуса;
- обеспечение равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- формирование социокультурной среды дошкольного детства, объединяющей семью, в которой ребенок приобретает свой главный опыт жизни и деятельности, и все институты внесемейного образования в целях разностороннего и полноценного развития детей;
- развитие индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребенка;
- обеспечение преемственности дошкольного и начального уровней общего образования.

Ведущей целью рабочей программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ), интереса к физической культуре.

Цель реализуется в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач обязательной части Программы:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ);

2. Физическая культура:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

Задачи части, формируемой участниками образовательных отношений:

- воспитание любви к малой Родине, осознание ее многонациональности, многоаспектности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультурной составляющей образования;
- формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к родному дому, семье, детскому саду, городу, родному краю, культурному наследию своего народа;
- воспитание уважения и понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа, и толерантного отношения к представителям других национальностей (сверстникам и их родителям, соседям и другим людям);
- формирование бережного отношения к родной природе, окружающему миру;
- формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

Рабочая программа предусматривает организацию и проведение воспитательно-образовательной деятельности с детьми 3-7 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять

представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично 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.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, 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).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

1.1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Основные принципы построения и реализации обязательной части Программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество МБДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные принципы построения и реализации части Программы, реализуемой участниками образовательных отношений:

Парциальная программа по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста «Безопасность»
под ред. Н.Н. Авдеевой, Н.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной

- *принцип полноты:*

Содержание программы реализуется во всех разделах.

- *принцип системности:*

Работа проводится системно, весь учебный год при гибком распределении содержания программы в течение дня. Непрерывную образовательную деятельность по основам безопасности целесообразно проводить в первой половине дня. Что же касается игры, театрализованной и других видов нерегламентированной деятельности детей, то эти формы работы могут осуществляться как до обеда, так и во второй половине дня; для этого можно выбирать определенный день недели или работать тематическими циклами. Однако независимо от выбранного ритма следует учитывать такой фактор, как состав группы: летом или во время карантина, когда детей мало, основное содержание программы давать не следует, можно лишь закреплять пройденный материал.

- *принцип сезонности:*

По возможности следует использовать местные условия, поскольку значительная часть программы заключается в ознакомлении детей с природой. Если в зимний период можно ограничиться дидактическими пособиями, то летом необходимо организовывать экскурсию в лес, парк с целью максимального приближения к естественным природным условиям и закрепления соответствующего материала.

- *принцип учета условий городской местности:*

У городских детей особые проблемы возникают в условиях сельской местности (как затапливать печь, как ориентироваться в лесу, как вести себя с домашними животными). У каждого ребенка существует свой опыт осознания источников опасности, что определяется условиями проживания и семейным воспитанием. Компенсировать его неосведомленность в правилах поведения в непривычных для него условиях возможно только в процессе целенаправленной педагогической работы дошкольного учреждения.

- *принцип возрастной адресованности:*

При работе с детьми разного возраста содержание непрерывной образовательной деятельности выстраивается последовательно: одни разделы выбираются для работы с детьми старшего дошкольного возраста (дети 5-6 лет), другие - для дошкольников подготовительной к школе группы (дети 6-7 лет). Второй путь – одно и то же содержание программы по разделам используется для работы в разных возрастных группах.

- *принцип интеграции:*

Содержание программы органично вплетается в содержание обязательной части Программы. Прежде всего это касается изобразительной, игровой, познавательно-исследовательской и двигательной видов деятельности, а также нерегламентированных видов деятельности и отдельных режимных моментов. Для большей эффективности следует использовать разнообразные формы работы (как

специально организованные виды непрерывной образовательной деятельности, игры и развлечения, так и отдельные режимные моменты, например, гигиенические и оздоровительные процедуры).

- *принцип координации деятельности педагогических работников:*

Необходима взаимосвязь всех специалистов дошкольного учреждения. Например, инструктор по физической культуре, комментируя физические упражнения, рассказывает об их пользе, опираясь на уже имеющиеся у детей сведения о строении организма человека. Воспитатель при проведении изобразительной деятельности в содержание включает такие темы, как «Ядовитые растения», «Опасные ситуации, связанные с другими людьми» и др.

- *принцип преемственности взаимодействия с ребенком в условиях дошкольного учреждения и семье:*

Основные разделы программы должны стать достоянием родителей, которые могут не только продолжать беседы с ребенком на предложенные педагогическими работниками темы по безопасности жизнедеятельности своих детей, но и выступать активными участниками образовательных отношений.

Региональное методическое пособие «Мы живем на Урале» О.В. Толстиковой, О.В. Савельевой

Региональное методическое пособие «Мы живем на Урале», представленное в части Программы, формируемой участниками образовательных отношений, определяет следующие **принципы организации образовательного процесса:**

- *принцип природосообразности* предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;

- *принцип культуросообразности* предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;

- *принцип вариативности* обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;

- *принцип индивидуализации* опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок, наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

Подходы к формированию Программы:

- *Личностно-ориентированный подход* предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода - создание условий для развития личности на основе изучения его задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, его интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагогов на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей.

- *Деятельностный подход* связан с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: её структурой, взаимосвязанными мотивами и целями, видами деятельности, формами и методами развития воспитания, возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность.

- *Индивидуальный подход* определяется как комплекс действий педагогического работника, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровня развития способностей воспитанников, учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, склонностей, интересов, мотивов).
- *Компетентностный подход*, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач.
- *Культурологический подход* отражается в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующей встречу ребенка с культурой. Культурологический подход позволяет рассмотреть воспитание как культурный процесс, основанный на присвоении ребенком ценностей общечеловеческой и национальной культуры.

1.1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

1.1.4.1. Кадровые условия реализации программы

Для успешной реализации программы созданы педагогические условия для профессионального развития педагогических работников МБДОУ.

1. ФИО разработчика Программы: Тихонова Александра Валерьевна
2. Должность: инструктор по физической культуре (с 01.09.2017г.)
3. Дата и год рождения: 16.04.1985г.
4. Сведения **об образовании**:
2006г., ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», специальность «Педагогика и методика дошкольного образования», квалификация Организатор-методист дошкольного образования
5. Квалификационная категория – первая (2014г.)
6. Сведения **о повышении квалификации** и (или) профессиональной переподготовке:
2017г., Отделение дополнительного образования ООО «Издательство «Учитель», программа профессиональной переподготовки «Профессиональная деятельность инструктора по физической культуре в дошкольной образовательной организации», 280ч.;
2017г., АНО ДПО УЦ «Навигатор обучения», ОП «Физическое воспитание дошкольников в контексте ФГОС дошкольного образования», 16ч.;
2017г., АНО ДПО УЦ "Навигатор обучения", ПК по дополнительной профессиональной программе "Обучение навыкам оказания первой помощи", 16ч.
7. Общий трудовой стаж: 15 лет
8. Стаж педагогической работы: 8 лет
9. Стаж работы в данной должности: 7 месяцев
10. Стаж работы в данном учреждении: 5 лет 8 мес.

1.1.4.2. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Программа определяет содержание и организацию воспитания, обучения и развития детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей физического развития.

В настоящее время в МБДОУ функционирует 6 групп, которые посещают 135 детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Группа	Количество детей	Из них		По национальности		По состоянию здоровья			
		Мальчики	Девочки	Русские	Другие национальности	I гр.	II гр.	III гр.	IV гр.
№ 1 средняя	23 чел.	7 чел. 30 %	16 чел. 70 %	100%	детей из двуязычных семей нет	10 - 43%	13- 57%	0 - 0%	0 - 0%
№ 2 средняя	23 чел.	9 чел. 58 %	14 чел. 42 %	95%	детей из двуязычных семей 5 %	6 - 27%	17 - 73%	0 - 0%	0 - 0%
№ 3 младшая	24 чел.	12 чел. 50%	12 чел. 50 %	100%	детей из двуязычных семей нет	7 - 29%	16 - 66%	1 - 5%	0 - 0%
№ 4 подготовит.	21 чел.	12 чел. 57 %	9 чел. 43 %	95%	детей из двуязычных семей 5%	4 - 19%	16 - 76%	1 - 5%	0 - 0%
№ 5 старшая	22 чел.	6 чел. 27 %	16 чел. 73 %	95%	детей из двуязычных семей 5%	17 - 77%	5 - 23%	0 - 0%	0 - 0%
№ 6 старшая	22 чел.	8 чел. 36 %	14 чел. 64 %	100%	детей из двуязычных семей нет	7 - 32%	15 - 68%	0 - 0%	0 - 0%

Из них:

- 1 группа здоровья – 51 человек,
- 2 группа здоровья – 82 человека,
- 3 группа здоровья – 2 человека,
- 4 группа здоровья – 0 человек.

При организации физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ учитываются индивидуальные особенности физического развития детей и их состояние здоровья.

Частые случаи острых респираторных заболеваний вызвали необходимость разработки и реализации педагогическим коллективом МБДОУ программы здоровья «Здоровый малыш», направленной на оздоровление детей, на профилактику простудных заболеваний (см. *Приложение № 1* к Программе).

В соответствии с анализом результатов освоения воспитанниками МБДОУ Программы в 2016-2017 уч. году, а также анализом состояния здоровья воспитанников МБДОУ на 01.09.2017г., особое внимание в 2017-2018 уч. году следует обратить на:

В младшем дошкольном возрасте (3-5 лет):

- на ориентацию в пространстве, на силу тонуса, мелкую моторику доминирующей руки, жизненную емкость легких, гибкость;
- усиление внимания к организации образовательной деятельности по отношению к детям со второй и третьей группами здоровья и формирования у детей ценностного отношения к своему здоровью;
- продолжение работы по предупреждению и профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата (плоскостопия).

В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет):

- на выносливость, на усидчивость, волевые усилия, силу тонуса, синхронную работу обеих рук, гибкость, продолжить работу по формированию графо-моторных навыков;
- усиление внимания к организации образовательной деятельности по отношению к детям со второй группой здоровья и формирования у детей ценностного отношения к своему здоровью;

- продолжение работы по предупреждению и профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата (плоскостопия).

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно-ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и

выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

1.1.4.3. Характеристика семей воспитанников

МБДОУ посещают дети ближайшего микрорайона. Этнический состав семей воспитанников в основном имеет однородный характер, основной контингент – дети из русскоязычных семей.

Участие родителей (законных представителей) в деятельности ДОУ на 01.09.2017г.

Формы сотрудничества	Кол-во родителей (зп)					
	№ 1 средняя	№ 2 средняя	№ 3 младшая	№ 4 подгот.	№ 5 старшая	№ 6 старшая
Проектная деятельность	1 – 2%	0	0	0	8 – 36%	2 – 9 %
Участие в выставках	7 – 16%	18 – 78%	17 – 65%	12 – 57%	7 – 32%	6 – 27%
Участие в спортивных мероприятиях	10 – 23%	18- 78%	9 – 38%	6 – 29%	9 – 41%	0
Изготовление пособий и материалов для развивающей предметно-пространственной среды ДОУ	4 – 9%	2 – 9%	5 – 20%	3 – 14%	8 – 36%	4 – 18%
Участие родителей в субботниках	12 – 28%	5 – 22%	15 – 62%	10 – 48%	8 – 36%	6 – 27%
Участие родителей в подготовке к летне-оздоровительной кампании	8 – 19%	10 – 43%	0	6 – 29%	8 – 36%	6 – 27%
Участие родителей в оформлении участков	8 – 19%	23 – 100%	20 – 83%	6 – 29%	8 – 36%	3 – 13%

Оценка активности родителей (законных представителей) в образовательном процессе на 01.09.2017г.

Оценка активности	Кол-во родителей (зп)					
	№ 1 средняя	№ 2 средняя	№ 3 младшая	№ 4 подгот.	№ 5 старшая	№ 6 старшая
Активные родители	15 – 35%	19 – 83%	11 – 45%	10 – 48%	8 – 36%	10 – 45%
Родители выполняют разовые поручения, но менее активны	17 – 40%	3 – 13%	8 – 33%	8 – 38%	5 – 23%	12 – 54%
Родители не активны, тяжело включаются в образовательный процесс	5 – 12%	1 – 4%	5 – 20%	3 – 14%	9 – 41%	0

Контингент родителей неоднороден по составу, целям и приоритетам в воспитании. Задача МБДОУ – удовлетворить запросы всех родителей воспитанников, предоставить образовательные услуги в соответствии с их потребностями и внедрить систему работы для активного включения родителей воспитанников в деятельность МБДОУ.

С этой целью в МБДОУ реализуется план взаимодействия с родительской общественностью (см. *пункт 2.5. Программы*). Программа учитывает образовательные потребности, интересы воспитанников МБДОУ, членов их семей и педагогических работников МБДОУ.

Родители несовершеннолетних воспитанников, обеспечивающие получение детьми дошкольного образования в форме семейного образования, имеют право на получение методической, психолого-педагогической, диагностической и консультативной помощи без взимания платы в *консультационном центре МБДОУ*. Основной задачей консультационного центра МБДОУ является консультативная

помощь семьям воспитанников, имеющих детей младенческого возраста, а также семей воспитанников, не посещающих детский сад, по различным вопросам воспитания, обучения и развития дошкольников, содействие в социализации детей дошкольного возраста:

- успешная адаптация воспитанников;
- успешная подготовка к обучению в школе и др.

1.1.4.4. Национально-культурные, климатические и иные условия реализации программы

Важное значение при определении содержательной основы ООП ДО имеют демографические, национально-культурные и климатические условия, в которых осуществляется образовательный процесс.

Демографические особенности:

• учитывается состав семей воспитанников (многодетная семья, один ребёнок в семье, двуязычная/многоязычная семья и др.), наполняемость и принципы формирования разновозрастных групп для адекватного выбора форм организации, средств и методов образования детей.

Психософические особенности:

• учитывается состояние здоровья детского коллектива МБДОУ: общая заболеваемость детей, количество детей с отклонениями в физическом развитии, стоящих на учете по заболеваниям, часто болеющих детей – все эти факторы учитываются при планировании и реализации разнообразных мер, направленных на укрепление здоровья детей, формирования ценностного отношения ребенка к здоровью и снижения заболеваемости, предусмотренных в образовательном процессе.

Национально-культурные особенности:

• учитываются интересы и потребности детей различной национальной и этнической принадлежности; создание условий для «погружения» детей в культуру своего народа (язык, произведения национальных поэтов, художников, скульпторов, традиционная архитектура, народное декоративно-прикладное искусство и др. через образовательные области «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»);

• содержание дошкольного образования в МБДОУ включает в себя вопросы истории и культуры родного села, края, природного, социального и рукотворного мира, который с детства окружает маленького ребенка;

• поликультурное воспитание дошкольников строится на основе изучения национальных традиций семей воспитанников МБДОУ. Дошкольники знакомятся с самобытностью и уникальностью русской национальной культуры, представителями которых являются участники образовательных отношений (знакомство с народными играми, народными игрушками и национальными куклами; приобщение к музыке, устному народному творчеству, художественной литературе, декоративно-прикладному искусству и живописи разных народов и т.д.).

Климатические особенности:

• учитываются: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т. д.), интенсивность их протекания; состав флоры и фауны природы Среднего Урала; длительность светового дня; погодные условия и др. (образовательные области «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развития»);

• климатические условия Свердловской области имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс МБДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости;

- календарный учебный график, учебный план, а также распорядок дня воспитанников МБДОУ составляется в соответствии с выделением двух периодов:
 - холодный период – образовательный (сентябрь-май), составляется определенный распорядок дня и расписание непрерывной образовательной деятельности;
 - летний период – оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой распорядок дня;
- в теплое время года жизнедеятельность детей преимущественно организуется на открытом воздухе;
- в совместной и самостоятельной деятельности по познанию окружающего мира, приобщению к культуре речи дети знакомятся с климатическими особенностями, явлениями природы, характерными для местности, в которой проживают;
- в совместной и самостоятельной изобразительной деятельности (рисование, аппликация, лепка) и конструировании из различного материала предлагаются для изображения (конструирования/моделирования) знакомые детям звери, птицы, домашние животные, растения уральского региона и др.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Требования ФГОС ДО к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

К целевым ориентирам дошкольного образования в обязательной части Программы в образовательной области «Физическое развитие» на этапе завершения дошкольного образования:

- способность сопереживать неудачам и радоваться успехам других, учитывать интересы и чувства других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувства веры в себя, стараться разрешать конфликты, уметь договариваться;
- обладание развитым воображением, которое реализуется в подвижных играх и игровых упражнениях;
- достаточно хорошо развиты основные виды движения (сила, выносливость, ловкость, скорость, гибкость);
- способность соблюдать правила безопасного поведения и навыков личной гигиены;
- способность к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в физическом воспитании;
- иметь начальное представление о здоровом образе жизни. Воспринимать здоровый образ жизни как ценность;
- овладение техникой движения, последовательностью его выполнения, мышечного напряжения собственного тела;
- способность рационально использовать физические упражнения в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Результаты освоения Программы представляют собой следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку;
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;

- проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения);

- с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику;
- имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;

- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

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

- владеет школой мяча;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;

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

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения распорядка дня;
- имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания;
- начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье;
- имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;
- в свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми;
- движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие;
- при выполнении коллективных заданий опережает средний темп;

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

Целевые ориентиры Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений:

- *ребенок ориентирован на сотрудничество*, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;
- *ребенок обладает установкой на толерантность*, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным (например, с чужим мнением, с человеком, имеющим недостатки физического развития, с людьми других национальностей и

др.); с удовольствием рассказывает о своих друзьях других этносов, высказывает желание расширять круг межэтнического общения;

- *ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения с детьми* других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;

- *ребенок обладает чувством разумной осторожности*, выполняет выработанные обществом правила поведения (на дороге, в природе, в социальной действительности);

- *ребенок проявляет уважение к родителям (близким людям)*, проявляет воспитанность и уважение по отношению к старшим и не обижает маленьких и слабых, посильно помогает им;

- *ребенок проявляет познавательную активность*, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;

- *ребенок проявляет интерес к малой родине*, родному краю, их истории, необычным памятникам, зданиям; к событиям настоящего и прошлого родного края; к национальному разнообразию людей своего края, стремление к знакомству с их культурой; активно включается в проектную деятельность, самостоятельное исследование, детское коллекционирование, создание мини-музеев, связанных с прошлым и настоящим родного края;

- *ребенок обладает креативностью*, способностью к созданию нового в рамках адекватной возрасту деятельности, к самостоятельному поиску разных способов решения одной и той же задачи; способностью выйти за пределы исходной, реальной ситуации и в процессе ее преобразования создать новый, оригинальный продукт;

- *ребенок проявляет самостоятельность*, способность без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находить способы и средства реализации собственного замысла на материале народной культуры; самостоятельно может рассказать о малой родине, родном крае (их достопримечательностях, природных особенностях, выдающихся людях), использует народный фольклор, песни, народные игры в самостоятельной и совместной деятельности, общении с другими детьми и взрослыми;

- *ребенок способен чувствовать прекрасное*, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, литературного народного, музыкального творчества;

- *ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность человеческого бытия*, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении;

- *ребенок проявляет эмоциональную отзывчивость* при участии в социально значимых делах, событиях (переживает эмоции, связанные с событиями военных лет и подвигами горожан, стремится выразить позитивное отношение к пожилым жителям города и др.); отражает свои впечатления о малой родине в предпочитаемой деятельности (рассказывает, изображает, воплощает образы в играх, разворачивает сюжет и т.д.); охотно участвует в общих делах социально-гуманистической направленности (в подготовке концерта для ветеранов войны, посадке деревьев на участке, в конкурсе рисунков «Мы любим нашу землю» и пр.; выражает желание в будущем (когда вырастет) трудиться на благо родной страны, защищать Родину от врагов, стараться решить некоторые социальные проблемы.

- *ребенок обладает начальными знаниями о себе*, об истории своей семьи, ее родословной; об истории образования родного города (села); о том, как люди заботятся о красоте и чистоте своего города; о богатствах недр Урала (полезных ископаемых, камнях самоцветах); о природно-климатических зонах Урала (на севере - тундра, тайга, на Юге Урала – степи), о животном и растительном мире; о том, что на Урале живут люди разных национальностей; о том, что уральцы внесли большой вклад в победу нашей страны над фашистами во время

Великой Отечественной войны; о промыслах и ремеслах Урала (камнерезное и ювелирное искусство; каслинское литье, ограды и решетки города Екатеринбурга; уральская роспись на бересте, металле, керамической посуде);

- *ребенок знает название и герб своего города (поселка, села), реки (водоема),* главной площади, местах отдыха; фамилии уральских писателей и названия их произведений (П.П. Бажов, Д.Н. Мамин-Сибиряк); другие близлежащие населенные пункты и крупные города Урала; Урал – часть России, Екатеринбург – главный город Свердловской области.

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

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Оценивание качества, то есть оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой МБДОУ, заданным требованиям федерального государственного образовательного стандарта и ООП-ОП МБДОУ, направлено в первую очередь на оценивание созданных в МБДОУ условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание *качества условий образовательной деятельности*, обеспечиваемых МБДОУ, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление МБДОУ и т. д.

Программой *не предусматривается оценивание* качества образовательной деятельности МБДОУ на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

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

II. Содержательный раздел

Содержание Программы направленно на формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с ценностным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста, определяется целями и задачами Программы и реализуется **в различных видах детской деятельности, таких как:**

- *игровая*, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры;
- *коммуникативная* (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
- *познавательно-исследовательская* (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними);
- *восприятие художественной литературы и фольклора*;
- *самообслуживание и элементарный бытовой труд* (в помещении и на улице);
- *конструирование* из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу;

- *изобразительная* (рисование, лепка, аппликация);
- *музыкальная* (пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах, игры под музыку);
- *двигательная* (овладение основными движениями, формы активности ребенка).

Содержание Программы отражает следующие аспекты образовательной среды для ребенка старшего дошкольного возраста:

- развивающая предметно-пространственная образовательная среда;
- характер взаимодействия со взрослыми;
- характер взаимодействия с другими детьми;
- система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

В Программе представлено содержание в соответствии с двумя частями: обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими.

Обязательная часть Программы определена в соответствии с комплексным подходом, направлена на обеспечение развития детей 3-7 лет в образовательной области «Физическое развитие». Содержание образования в обязательной части Программы определено с учетом основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены выбранные самостоятельно участниками образовательных отношений следующие парциальные и авторские программы:

- региональное методическое пособие «Мы живем на Урале» (под ред. О.В. Толстиковой, О.В. Савельевой), интегрировано представленное во всех образовательных областях;
- парциальная программа «Безопасность» по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста (под ред. Н.Н. Авдеевой, Н.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной), направленная на развитие детей старшего дошкольного возраста в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие».

Объем обязательной части Программы составляет не менее 60% от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, - не более 40%.

Обязательная часть Программы

2.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (ФГОС ДО, пункт 2.6.).

Основные цели и задачи:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;

- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Основные направления работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) в МБДОУ:

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Организация психолого-педагогической работы по освоению детьми младшего дошкольного возраста (3-4 лет) содержания образовательной области «Физическое развитие»

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Непрерывная образовательная деятельность		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игры Интегративная детская деятельность Моменты радости	групповая подгрупповая индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств	Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно игрового и интегративного характера	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Экспериментирование Моменты радости	

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	групповая подгрупповая индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		
Самостоятельная деятельность детей		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	подгрупповая индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: в утренний прием в период подготовки к образовательной деятельности на прогулке в ходе закаливающих процедур во второй половине дня подвижная игра	
Развитие физических качеств	Игры (подвижная, сюжетно-ролевая и др.)	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

Организация психолого-педагогической работы по освоению детьми младшего дошкольного возраста (4-5 лет) содержания образовательной области «Физическое развитие»

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Непрерывная образовательная деятельность		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игры Интегративная детская деятельность	групповая подгрупповая индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		

	Моменты радости	
Развитие физических качеств	Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно игрового и интегративного характера	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Экспериментирование Моменты радости	
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	групповая подгрупповая индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		
Самостоятельная деятельность детей		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	подгрупповые индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: в утренний прием в период подготовки к образовательной деятельности на прогулке в ходе закаливающих процедур во второй половине дня подвижная игра	
Развитие физических качеств	Игры (подвижная, сюжетно- ролевая и др.)	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

**Организация психолого-педагогической работы по освоению детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
содержания образовательной области «Физическое развитие»**

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Непрерывная образовательная деятельность		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа Рассказ Чтение Рассматривание Интегративная детская деятельность Дидактическая игра Сюжетно-ролевая игра	подгрупповые индивидуальная индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания	
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность Дидактическая игра, сюжетно-ролевая игра, подвижная игра (с элементами спортивных игр) Спортивные и физкультурные досуги	
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	групповая подгрупповая

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		индивидуальная
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		
Самостоятельная деятельность детей		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в том числе в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно-ролевая игра, дидактическая игра, театрализованная игра)	подгрупповая индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: в утренний прием в период подготовки к образовательной деятельности на прогулке в ходе закаливающих процедур во второй половине дня подвижная игра	
Развитие физических качеств	Подвижная игра Двигательная активность (в т.ч. в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально двигательных импровизациях и др.)	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

Организация психолого-педагогической работы по освоению детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет) содержания образовательной области «Физическое развитие»

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Непрерывная образовательная деятельность		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа Рассказ Чтение Рассматривание	подгрупповые индивидуальная

	Интегративная детская деятельность Дидактическая игра Сюжетно-ролевая игра	индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания	
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность Дидактическая игра, сюжетно-ролевая игра, подвижная игра (с элементами спортивных игр) Спортивные и физкультурные досуги	
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	групповая подгрупповая индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		
Самостоятельная деятельность детей		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в том числе в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно-ролевая игра, дидактическая игра,	подгрупповая индивидуальная

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	театрализованная игра)	
	Двигательная активность: в утренний прием в период подготовки к образовательной деятельности на прогулке в ходе закаливающих процедур во второй половине дня подвижная игра	
	Подвижная игра Двигательная активность (в т.ч. в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально-двигательных импровизациях и др.)	
Развитие физических качеств	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогических работников и родителей (законных представителей) ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- принцип научности – подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно – воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ:

1. Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы:

- организация здоровьесберегающей среды в МБДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;

- выполнение санитарно-гигиенического режима.

2. Организационно-методическое и педагогическое направление:

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей (законных представителей) и педагогических работников;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- составление планов оздоровительной работы;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление:

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье детей.

4. Профилактическое направление:

- проведение обследований по скрининг-программе и выявление патологий;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- противорецидивное лечение хронических заболеваний;
- дегельминтизация;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ осуществляется посредством реализации целевой оздоровительной программы «Здоровый малыш», разработанной в МБДОУ (*Приложение № 2* к Программе).

Система оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим/адаптационный период - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	младшая группа Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период Ежедневно Ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги Все педагогические работники, медсестра
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФК
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФК
2.2.	Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию - в спортивно-музыкальном зале;	Все группы	2 р. в неделю	Инструктор по ФК, воспитатели

	- на улице; - на улице в теплое время года	Все группы Все группы	1 р. в неделю 3 р. в неделю	
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшие, подгот. группы	2 р. в неделю	Воспитатели, инструктор по ФК
2.5.	Активный отдых: - спортивный час; - физкультурный досуг; - поход в лес.	Все группы Все группы подгот. группы	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Инструктор по ФК, воспитатели
2.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом): - «День здоровья»; - «Весёлые старты»	все группы подгот. группы	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор по ФК, воспитатели, муз. рук.
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1.	С-витаминизация 3 блюда	Все группы	Ежедневно	Медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после проведения непрерывной образовательной деятельности)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	Воспитатели, медсестра
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, медсестра
3.4.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели, медсестра
4.	Закаливание (при получении разрешения родителей (законных представителей))			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели, мл. воспитатели

Модель двигательного режима

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
1	Физкультурно-оздоровительные занятия	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе

		<i>(младший дошкольный возраст 5 минут; старший дошкольный возраст 10 минут)</i>
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД (10 минут)
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Ленивая гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна
2	<i>Непрерывная образовательная деятельность по организации двигательной активности воспитанников</i>	
2.1	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
2.2	НОД по музыкальному развитию	2 раза в неделю
3	<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i>	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
4	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>	
4.1	Неделя здоровья	1 раз в год (июнь)
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
5	<i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи</i>	
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Основные цели и задачи:

1. Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.
2. Развитие у детей представлений о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.
3. Развитие у детей первичных представлений об алгоритме процессов умывания, одевания, еды, двигательном режиме, закаливании, о полезных для здоровья привычках, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области в рамках становления у детей ценностей здорового образа жизни осуществляется по следующим направлениям:

- «Мой организм»: знакомство с признаками человека.

- «Полезные привычки»: правила гигиены.
- «Здоровое питание»: полезные фрукты и овощи, правила столового этикета.

«Мой организм»
Знакомство со
строением человека.
Знакомство с
признаками человека

«Полезные привычки»
Правила гигиены.
Как быть здоровым.
Вредные привычки

«Здоровое питание»
Здоровое питание.
Полезные фрукты и
овощи,
Правила столового
этикета

Младший дошкольный возраст (от 3 до 5 лет)

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Становление ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Игра Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение Игровая беседа Интегративная детская деятельность Проблемная ситуация	групповая подгрупповая индивидуальная
Формирование представлений о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения		
Накопление опыта здорового образа жизни		
Самостоятельная деятельность детей		
Становление ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	подгрупповая индивидуальная
Формирование представлений о здоровье, основах здорового образа жизни и правилах здоровьесберегающего поведения		
Накопление опыта здорового образа жизни		

Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Развитие ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Интегративная детская деятельность Игра Беседа	групповая подгрупповая индивидуальная
Формирование представлений о здоровье, основах здорового образа жизни и правилах здоровьесберегающего поведения		

Формирование опыта здорового образа жизни	Рассказ Чтение Игровая задача Проектная деятельность Тематический досуг Проблемная ситуация	
Самостоятельная деятельность детей		
Развитие ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в сюжетно-ролевых и дидактических играх, в условиях проектной деятельности)	подгрупповая индивидуальная

Содержание психолого-педагогической работы по возрастам
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур,	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	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,

Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.	движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.	представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье
--	--	--	---

Физическая культура

Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в	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	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	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений,

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. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и	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). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к	бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя	добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной
---	--	--	---

творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве	выполнению правил игры .Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.	инициативу и творчество .Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.	формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо
--	---	--	--

			оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
--	--	--	---

Виды интеграция образовательной области «Физическое развитие»

Основания интеграции	
<i>По задачам и содержанию образовательной деятельности</i>	<i>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</i>
«Социально-коммуникативное развитие» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой; «Речевое развитие» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение); «Познавательное развитие» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.); «Художественно-эстетическое развитие» (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).	«Речевое развитие» (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни). «Художественно-эстетическое развитие» (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

1) Реализация регионального методического пособия «Мы живем на Урале», решает следующие образовательные задачи:

Задачи воспитания и обучения детей младшего дошкольного возраста:

1. Способствовать неуклонному развитию познавательной и эмоциональной сферы ребенка, обогащению личного опыта, самостоятельности и ощущению единой дружной семьи, радости общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
2. Способствовать развитию познавательной, речевой активности ребенка, обогащать его представления о людях, предметах и явлениях ближайшего окружения (дом, семья, детский сад, город (село));
3. Воспитывать доброжелательное отношение ребенка к миру ближайшего окружения, эмоциональную отзывчивость на состояние близких (других) людей, добрые чувства к животным и растениям ближайшего природного и социального окружения;
4. Способствовать развитию начал творческих проявлений ребенка, интереса к участию в игровой, познавательной, исследовательской деятельности с элементами творчества, переживанию успеха и радости от реализации своих замыслов (достижений);

Задачи воспитания и обучения детей старшего дошкольного возраста:

1. Воспитывать чувство малой родины, уважения к культуре народов разных национальностей, населяющих Средний Урал, своего этноса, приобщение к народным традициям, обогащение нравственного опыта ребенка.
2. Способствовать восприятию этнокультурных и общечеловеческих ценностей, развитию познавательных способностей, эмоциональной отзывчивости на основе первичных представлений о природных, исторических, культурных достопримечательностях Уральского региона, развивать интерес к событиям прошлого и настоящего; формировать чувство гордости, бережное отношение к родному городу (селу), краю.
3. Развивать способность чувствовать красоту природы, архитектуры своего города (села), родного края и эмоционально откликаться на нее;
4. Развивать у ребенка умения выделять позитивные события в жизни родного города (села), края, видеть положительные изменения, происходящие в родном городе (селе); развивать интерес и уважение к деятельности взрослых на благо родного края, стремление участвовать в совместной со взрослыми деятельности социальной, природоохранной направленности;
5. Развивать способность к толерантному общению, к позитивному взаимодействию с людьми разных стран и этносов;
6. Обеспечить накопление опыта субъекта деятельности и поведения в процессе освоения культуры разных видов, в частности народной культуры и искусства. Поддерживать интерес к народной культуре своего края (устному народному творчеству, народной музыке, танцам, играм, игрушкам);
7. Способствовать углублению представлений ребенка о пользе местных факторов закаливания, о рациональном питании, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условий и образом жизни, о способах поддержания здоровья человека.
8. Воспитывать осторожное и осмотрительное отношение ребенка к потенциально опасным для человека ситуациям в быту, на улице, в природе, на дороге, в транспорте.

2) Реализация парциальной программы по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста «Безопасность»

Основные цели развития детей в рамках реализации парциальной программы «Безопасность»:

- научить ребенка ориентироваться в окружающей его обстановке и уметь оценивать отдельные элементы обстановки с точки зрения «Опасно-неопасно»;
- научить ребенка быть внимательным, осторожным и предусмотрительным. Ребенок должен понимать, к каким последствиям могут привести те или иные его поступки.

- сформировать важнейшие алгоритмы восприятия и действия, которые лежат в основе безопасного поведения.

Под безопасным поведением следует понимать такой набор стереотипов и сознательных действий в изменяющейся обстановке, который позволяет сохранять индивидуальную целостность и комфортность поведения, предупреждает физический и психический травматизм, создает нормальные условия взаимодействия между людьми.

Для достижения данных целей необходимо решить следующие задачи:

- усвоение дошкольниками первоначальных знаний о правилах безопасного поведения;
- формирование у детей качественно новых двигательных навыков и бдительного восприятия окружающей обстановки;
- развитие у детей способности к предвидению возможной опасности в конкретной меняющейся ситуации и построению адекватного безопасного поведения.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

Обязательная часть Программы

При осуществлении работы по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» используются разнообразные организационные формы двигательной деятельности. Все формы носят интегративный характер, т.е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Двигательный режим включает в себя все основные **формы двигательной активности детей:**

- непосредственно образовательная деятельность;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутка;
- гимнастика после дневного сна;
- подвижные игры;
- оздоровительный бег;
- круговая тренировка;
- праздники и развлечения;
- самостоятельная двигательная деятельность.

В работе используются *нетрадиционные подходы* к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полурольевой принцип подбора движений. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой реализовываются задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям осуществляется по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой способствуют достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

Варианты проведения занятий физической культурой:

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано *занятие, построенное на одном движении*. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать *занятие на тренажерах*.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Виды деятельности	Возраст	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей
1. Основные виды движений: Ходьба, бег, катание, бросание, метание, ловля, ползание, лазание, строевые упражнения, ритмические упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения 3. Подвижные игры	Младший дошкольный возраст	Утро Игровые упражнения, утренняя гимнастика (Классическая, сюжетно-игровая, тематическая, полоса препятствий). Прогулка Подвижная игра большой малой подвижности. Игровые упражнения, проблемная ситуация. Индивидуальная работа. Занятия по физической культуре на улице. Подражательные движения. Вечер	ОД по физическому развитию: сюжетно-игровые, тематические, классические, тренирующие, тематические комплексы, сюжетные, классические, с предметами, подражательный комплекс. Физ. минутки. Динамические паузы.	Игры, игровые упражнения, подражательные движения.

4.Спортивные упражнения		Гимнастика после дневного сна (коррекционная, оздоровительная, сюжетно-игровая, полоса препятствий). Физкультурные упражнения. Коррекционные упражнения. Индивидуальная работа. Подражательные движения.		
5.Активный отдых		Физ. досуг. Физ. праздники. День здоровья.	Физ. досуг. Физ. праздники. День здоровья. Хороводы.	Хороводы.
6.Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Дидактические игры. Чтение. Личный пример. Иллюстративный материал, мнемокарты	Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетные, дидактические, развивающие). Беседа. Чтение. Опыты. Проблемная ситуация. Ситуативный разговор.	Сюжетно-ролевые игры.
1. Основные виды движений: Ходьба, бег, катание, бросание, метание, ловля, ползание, лазание, строевые упражнения, ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4. Спортивные игры, упражнения	Старший дошкольный возраст	Утро. Индивидуальная работа. Игровые упражнения, утренняя гимнастика (Классическая, сюжетно-игровая, тематическая, полоса препятствий, музыкально-ритмическая, с элементами аэробики). Прогулка. Подвижная игра большой, малой подвижности. Игровые упражнения, проблемная ситуация. Индивидуальная работа. Занятия по физической культуре на улице. Подражательные движения. Походы. Вечер. Гимнастика после дневного сна (коррекционная, оздоровительная, сюжетно-игровая, полоса препятствий). Физкультурные упражнения. Коррекционные упражнения. Индивидуальная работа. Подражательные движения.	ОД по физическому развитию: сюжетно-игровые, тематические, классические, тренирующие, по развитию элементов двигательной креативности, тематические комплексы, сюжетные, классические, с предметами, подражательный комплекс. Физ. минутки. Динамические паузы. Подвижная игра большой и малой подвижности и с элементами подвижных игр.	Игры, игровые упражнения, импровизированные движения.
5.Активный отдых		Физ. досуг. Физ. праздники. День здоровья.	Физ. досуг. Физ. праздники. День здоровья. Хороводы.	Хороводы.
6.Формирование начальных представлений		Объяснение, показ, беседы. Дидактические игры. Чтение. Личный пример. Иллюстративный	Обучающие игры по инициативе воспитателя	Дидактические, сюжетно-ролевые

о ЗОЖ		материал, мемокарты. Досуг. Театрализованные игры.	(сюжетные, дидактические, развивающие). Беседа. Чтение. Опыты. Проблемная ситуация. Ситуативный разговор. Развлечения. ОБЖ. Минутки здоровья. Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера. Проектная деятельность. Проблемная ситуация. Опыты, эксперименты. Просмотр мультфильмов, презентационных материалов. Продуктивная деятельность.	игры. Рассматривание иллюстрации, составление альбомов. Коллекционирование. Продуктивная деятельность.
-------	--	---	---	--

Способы реализации Программы

При реализации Программы педагог:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю», «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития детей.

Методы физического развития

Наглядные	Словесные	Практические
• Наглядно-зрительные (показ,	• Объяснения, пояснения, указания;	• Повторение упражнений без изменения и

использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) • Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) • Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	• Подача команд, распоряжений, сигналов; • Вопросы к детям • Образный сюжетный рассказ, беседа; • Словесная инструкция.	с изменениями; • Проведение упражнений в игровой форме; • Проведение упражнений в соревновательной форме.
--	--	---

Средства физического воспитания

<i>Гигиенические (психогигиенические) факторы</i>	<i>Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)</i>	<i>Физические упражнения</i>
• Режим занятий, отдыха и сна • Рациональное питание • Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования	• Закаливание • В повседневной жизни • Специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные)	• Гимнастика • Игры • Спортивные упражнения • Простейший туризм

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

1). Содержание, средства, педагогические методы и формы блоков регионального методического пособия «Мы живем на Урале» физического развития детей дошкольного возраста:

Содержание	Народные традиции в оздоровлении. Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма. Особенности национальной одежды народов Урала. Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Национальная кухня. Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Традиционные для Урала виды спорта: спортивные, подвижные (народные) игры. Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала. Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.
Средства, педагогические методы, формы работы с детьми	Игры народов Среднего Урала: <i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты». <i>Баширские</i> – «Липкие пеньки», «Медный пенёк», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта». <i>Татарские</i> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай»,

	«Хлопушки». <i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка». <i>Марийские</i> - «Биляша», «Катание мяча». <i>Коми</i> – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!». <i>Чувашские</i> – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй». Спортивные игры: «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др. Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка. Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.
--	---

2) Содержание, средства, педагогические методы и формы блоков парциальной программы по основам безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста «Безопасность»:

Содержание	1. Ребенок и другие люди; 2. Ребенок и природа; 3. Ребенок дома; 4. Здоровье ребенка; 5. Эмоциональное благополучие ребенка; 6. Ребенок на улицах города.
Средства, педагогические методы, формы работы с детьми	1) Беседа: «С кем ты приходишь в детский сад?», «Люди добрые, люди злые»; Подвижные игры «Найти и обезвредить», «Кому что нужно», «Как вести себя на улице, если ты потерялся»; Развлечение «Внимание-опасность!». 2) Подвижная игра: «Птички в гнездышках», «Если я приду в лесок»; Дидактическая игра «Оденем дерево»; Аттракцион «Лесными тропинками»; Досуговое мероприятие «<i>Природа – наш дом, наш дом сбережем</i>»; Игра «Лесное путешествие»; Спортивные соревнования. 3) Подвижная игра «Спасательные работы», «Тушим огонь», «Строительные работы», «Если случится беда?», «Что нужно для пожарного щита?»; Выставка рисунков «Спортивные дети - здоровые дети, об этом знают все на свете»; Игры малой и средней подвижности: «<i>Мышки в кладовой</i>», «<i>По ровненькой дорожке</i>», «<i>Весёлый стульчик</i>» «<i>Клубок</i>»; Спортивного праздника «Неразлучные друзья взрослые и дети». 4) Спортивные соревнования «Здоровый ребенок — в здоровой семье»;

	«День здоровья»; Спортивные разминки; Игры с мячом. 5) Психологическая игра «Радуга настроения»; Игра «День рождения»; Упражнение «Знакомство»; Этюд «Встреча с другом»; Игра найди свою пару. 6) Спортивное развлечение по правилам дорожного движения; Подвижная игра «Аккуратный водитель», «Кто быстрее на самокате», «Автостроители»; Правила для водителей и пешеходов, «Зелёный, желтый, красный»; Дидактические игры «Найди нужный знак»; С/р игра «ДПС»; Экскурсия к проезжей части «Светофор»; Развлечение «На улицах города»; Экскурсии за пределы участка; «Минутки безопасности»: «Берегись бед, пока их нет».
--	--

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду:

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, воспитатель должен обеспечить правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра взрослого, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами (*палки, обручи и т. д.*) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Инструктор по физической культуре осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.
7. При организации занятия инструктор должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, инструктор предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
8. Инструктор по физической культуре в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики ребенка – активная, продуктивная образовательная деятельность.

Для того чтобы стать субъектом культурной деятельности, ребенку нужна особая собственная практика, особые собственные пробы сил.

Культурные практики и развитие ребенка:

- это обычные для ребенка (привычные, повседневные) способы самоопределения и самореализации, тесно связанные с экзистенциальным содержанием его бытия и события с другими людьми.

- это апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов и форм деятельности и поведения в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов.

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Культурные игровые практики как организационная основа образовательной деятельности		
Сюрпризные игровые моменты Спортивные игры Подвижные игры Сюжетно-ролевые игры	Индивидуальная: игры по выбору	Групповая: игры по инициативе детей игры-«предпочтения»	Коллективная: игры - «события» игры - «сотворчество»
	Непрерывная образовательная деятельность детей со взрослыми		
	Прямое руководство игрой: игровые обучающие ситуации игра-занятие игра-драматизация квест	Косвенное руководство игрой: через предметно-игровую среду проблемные ситуации игры-путешествия игры-развлечения игры-аттракционы	Косвенное руководство игрой: через сверстников совместно-игровые действия режиссерские игры
	Совместная образовательная деятельность детей и родителей		
	Индивидуальная: народные игры спортивные игры подвижные игры	Групповая: игры на установление детско - родительских отношений досуговые игры	Межгрупповая: игры-конкурсы игровые досуги и праздники

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Условия, необходимые для создания благоприятной социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям.

2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.).

3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
- развитие умения детей работать в группе сверстников.

4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства
- оценку индивидуального развития детей.

5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Приоритетная сфера инициативы в младшем дошкольном возрасте (3-4 лет) – продуктивная деятельность.

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе.
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи, для которых создавались эти продукты;
- ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; проявлять деликатность и тактичность.

Приоритетная сфера инициативы в младшем дошкольном возрасте (4-5 лет) – познание окружающего мира.

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- поощрять желание ребенка заниматься физической культурой, спортом, участия в спортивных развлечениях, праздниках;
- негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у детей;

- недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность;
- участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми;
- привлекать детей к украшению спортивного зала к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.

Приоритетная сфера инициативы в старшем дошкольном возрасте (5-6 лет) – внеситуативно-личностное общение.

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

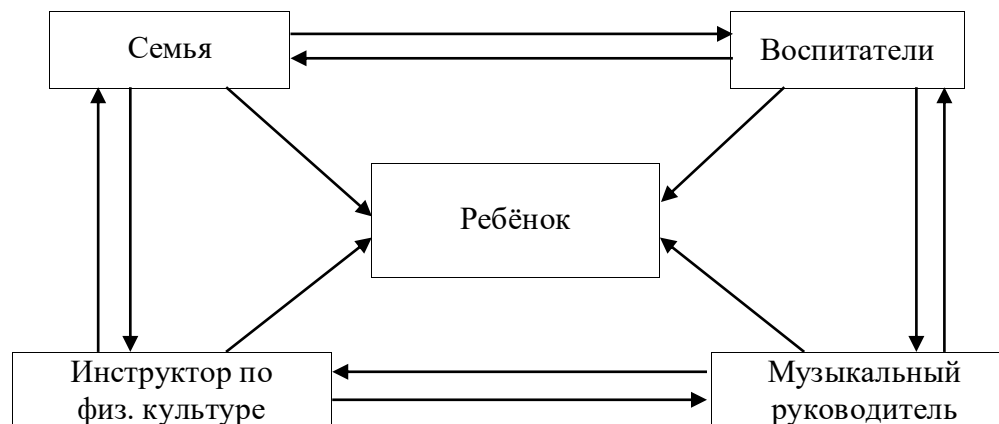
- создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для дополнительных занятий спортом.

Приоритетная сфера инициативы в старшем дошкольном возрасте (5-6 лет) – научение.

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования двигательной активности детей;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, и т.п. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- поддерживать чувство гордости за свои успехи и удовлетворения его результатами;
- создавать условия для разнообразной спортивной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- реализовывать пожелания и предложения детей;
- создавать условия и выделять время для дополнительной двигательной активности детей по их интересам.

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре со всеми субъектами образовательных отношений



Поступая в ДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

Наша задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Совместная спортивная деятельность детей и взрослых в детском саду:

Физкультурные занятия, развлечения и праздники, приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей приобщаем родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, упражнения в домашней ванне, профилактику простудных заболеваний.

В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, «Дни открытых дверей»).

Взаимодействие с педагогами.

Для эффективности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ необходимо тесное сотрудничество инструктора по физической культуре, воспитателя и музыкального руководителя. Воспитатели принимают непосредственное участие во время организованной образовательной деятельности: выполняют упражнения вместе со специалистом, осуществляют страховку, контролируют качество выполнения упражнений. Они наблюдают за поведением детей, контролируют соблюдение дистанции во время движения, оказывают помощь по необходимости, помогают расставить спортивный инвентарь. В заключительной части воспитатели выражают своё мнение о том, как прошло мероприятие, кто из детей справился с заданием, что было трудным. Также взаимодействие для индивидуальной работы с воспитанниками по возникающим трудностям осуществляется совместными усилиями.

При организации физкультурных праздников и досугов воспитатели и музыкальный руководитель становятся незаменимыми помощниками. Процесс подготовки к празднику сплачивает детей и педагогов единством цели и общими задачами. С педагогами ДОУ проводятся консультации и мастер-классы.

Взаимодействие с родителями.

Цель: обеспечение тесного взаимодействия педагогов ДОУ и родителей в процессе развития и здоровье сбережения детей.

Задачи взаимодействия педагога с семьями воспитанников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста;
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице;
3. Познакомить родителей с особой ролью семьи, близких в социально-личностном развитии дошкольников. Совместно с родителями развивать доброжелательное отношение ребенка ко взрослым и сверстникам, эмоциональную отзывчивость к близким, уверенность в своих силах;
4. Совместно с родителями способствовать развитию детской самостоятельности, простейших навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома;
5. Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами физического развития ребенка.

Основные направления работы с родителями:

- *Информационно-просветительское направление:* оформление наглядной текстовой информации для родителей, выпуск газет для родителей, родительский всеобуч, семинары, практикумы.
- *Консультационное направление:* проведение консультаций, разработка рекомендаций и памяток.
- *Организационное направление:* родительские собрания, Дни открытых дверей, выпуски семейных газет.
- *Диагностико-аналитическое направление:* изучение особенностей семей путём собеседования, анкетирования.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

- Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом МБДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
- Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
- 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.
- Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в МБДОУ и семье:
 - ✓ Зоны физической активности,
 - ✓ Закаливающие процедуры,
 - ✓ Оздоровительные мероприятия и т.п.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ.
- Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
- Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в МБДОУ.
- Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
- Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
- Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи МБДОУ с медицинскими учреждениями.
- Организация консультативного пункта для родителей в МБДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.
- Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в МБДОУ.
- Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития с участием медицинских работников.
- Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
- Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ.
- Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
- Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

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

2.6. Содержание коррекционной работы

Дети, имеющие выраженные нарушения опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз), занимаются специальными упражнениями корригирующей гимнастики: на укрепление мышечного корсета, формирующие «ощущение» (стереотип) правильной осанки. Система корригирующей гимнастики основана на эффективном опыте работы по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. В организованной совместной деятельности у дошкольников воспитывается сознательное отношение к упражнениям, навыкам правильной осанки, формируются знания и умения использования корригирующих упражнений в повседневной жизни (Автор-составитель комплексов Ключева М.Н. Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2007г.).

Очень важно уделять внимание и правильному дыханию. Поэтому в работе регулярно используется дыхательная гимнастика. При выполнении физических упражнений уделяется внимание правильному сочетанию движения и дыхания. Дети учатся прислушиваться к своему дыханию, определять его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма. Обращается внимание детей на расслабление и восстановление организма после физической нагрузки. Через дыхательные упражнения укрепляются мышцы всей дыхательной мускулатуры. Комплекс дыхательных упражнений разработан по дыхательной гимнастике А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, Б. С. Толкачева.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика. Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организм.

Подборка упражнений по методике Э.С. Аветисова. Методика состоит из трех групп упражнений. Каждый комплекс направлен на достижение определенного результата. Исходное положение в двух первых группах – сидя. Группа первая – для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости. Вторая – для укрепления глазодвигательных мышц. Группа третья – для улучшения аккомодации.

2.7. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Возраст	Периодичность	Сроки
1	День знаний	3-7 лет	1 раз в год	1 сентября
2	День народного единства	5-7 лет	1 раз в год	1 неделя Ноября
3	День семьи	5-7 лет	2 раза в год	Ноябрь, Июль
4	День здоровья	3-7 лет	2 раза в год	Ноябрь, Апрель
5	Зимние олимпийские игры	5-7 лет	1 раз в год	Декабрь
6	День защитников Отечества	4-7 лет	1 раз в год	3 неделя Февраля
7	Спортивные соревнования «Папа, мама, я - спортивная семья»	3-7 лет	1 раз в год	Март
8	«Фестиваль здоровья»	3-7 лет	1 раз в год	Апрель
9	День Победы	3-7 лет	1 раз в год	Май
10	Неделя ГАИ	5-7 лет	1 раз в год	Июнь
11	Летние олимпийские игры	5-7 лет	1 раз в год	Июль
12	Неделя физической культуры	3-7 лет	1 раз в год	Август
13	Спортивные эстафеты между группами	3-7 лет	1 раз в месяц	в течение года
14	Проект: «Быть здоровыми хотим»	3-7 лет	1 раз в месяц	в течение года

2.8. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Мониторинг направлен на выявление основных показателей готовности к усвоению Программы и степени ее освоения. В ходе мониторинга целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста

Оценка физических качеств

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции.

Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Сила

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - станковым динамометром.

Скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

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

Ловкость

Ловкость - это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Дошкольники 3-7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.д.); подлезание под дугу.

(высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три упражнения повышенной координационной сложности — УПКС-1, УПКС-2, УПКС-3.

После трех показов ребенку предлагается повторить упражнение. Выполнение оценивается по пятибалльной системе. Каждому ребенку даются три попытки. За правильное выполнение с первой попытки ставится «5», со второй — «4», с третьей — «3». Если с трех попыток упражнение у ребенка не получается, то повторяется показ, и далее выполнение оценивается аналогично, но уже по четырехбалльной системе.

УПКС-1	УПКС-2	УПКС-3
И.п. - О.с. 1 - левая рука к плечу; 2 - правая рука к плечу; 3 - левая рука вверх; 4 - правая рука вверх; 5 - левая рука к плечу; 6 - правая рука к плечу; 7 - левая рука вниз; 8 - И. п.	И.п. - О.с. 1 - правая рука вперед, левая рука в сторону; 2 - правая рука вверх, левая рука вперед; 3 - правая рука в сторону, левая рука вверх; 4 - и. п.	Упражнение выполняется на основе мышечных ощущений без включения зрительного анализатора. И.п. - О.с. 1 - руки в стороны; 2 - вращение правой рукой на 360°; 3 - правая рука вниз; 4 - И.п.

При непосредственной помощи экспериментатора, направляющего движение рук, ребенку предлагается запомнить порядок выполнения движений.

Выносливость

Выносливость - это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Возрастно-половые показатели развития гибкости у детей дошкольного возраста

Пол	Наклон ниже уровня скамейки, см.
4 года	
Мальчики	3-7
Девочки	2-6
5 лет	
Мальчики	2-7
Девочки	4-8
6 лет	
Мальчики	3-6
Девочки	4-8

Пол	Бег на 30 м, с	Бег на 10 м, с	Бег на расстояние,с	Метание набивного мяча, см	Метание мешочка с песком вдаль, см		Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Статическое равновесие, с	Становая сила, кг	Сила кисти рук, кг	
					Правая рука	Левая рука					Правая рука	Левая рука
4 года												
Мальчики	10.5-8.8	3.3-2.4	-	117-185	2.5-4.1	2.0-3.4	60-90	14-18	3.3-5.1	14-18	3.9-7.5	3.5-7.1
Девочки	10.7-8.7	3.4-2.6	-	97-178	2.4-3.4	1.8-2.8	55-93	12-15	5.2-8.1	12-16	3.1-6.0	3.2-5.6
5 лет												
Мальчики	9.2-7.9	2.5-2.1	-	187 - 270	3.9-5.7	2.4-4.2	100 - 110	20-26	7.0-11.8	18-25	6-9	6-8
Девочки	9.8-8.3	2.7-2.2	-	138 - 221	3.0-4.4	2.5-3.5	95-104	20-35	9.4-14.2	14-20	6-8	5-7
6 лет												
Мальчики	7.8-7.0	2.2-2.0	-	450-570	6.7-7.5	5.8-6.0	116-123	22-25	40-60	20-23	11	10.5
Девочки	7.8-7.5	2.4-2.2	-	340-520	4.0-4.6	4.0-4.4	111 - 123	21 - 24	50-60	19-21	10	9

Расстояние и время пробега на дистанции на выносливость колеблются у детей в больших пределах, поэтому в таблице они не приводятся.

Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (изучение двигательного опыта детей)

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста, ребенка. До трех лет можно применять достаточно простую оценку — «умеет», «не умеет». В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов — в баллах:

- «отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);
- «удовлетворительно» — тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
- «неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1-2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);

- «плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста.

Ходьба обычная

Младший возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны). 3. Согласованные движения рук и ног. 4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук от плеча. 3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший возраст. 1. Хорошая осанка. 2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы. Время учитывается с точностью до 0,1с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2-3 м от линии старта. Он проходит 10м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2-3м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

Бег

Младший возраст. Бег на скорость. 1. Туловище прямое или немного наклонено вперед. 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50°). 4. Ритмичность бега. *Медленный бег.* 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ноги небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-80°). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги - с пятки. 3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. 4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега. До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, лента и т.д.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин., фиксируется лучший результат.

Прыжки

Прыжки в длину с места

Младший возраст. 1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание

одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное. 4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) руки вперед вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в глубину (впрыгивание)

Младший возраст. 1. И.п.: небольшое приседание с наклоном туловища. 2. Толчок: одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении. 4. Приземление: мягко, на обе ноги одновременно.

Средний возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед - в стороны.

Старший возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад. 2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега

Старший возраст. 1. И.п.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется. 2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед вверх. 3. Полет: а) маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки - вниз назад. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»

Старший возраст. 1. И.п.: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук. 2. Толчок а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх. 3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед - в сторону).

Методика обследования прыжков.

В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место отталкивания и т.д.

Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед

оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1—2 пробные попытки (при высоте 30—35 см).

Метание

Метание вдаль

Младший возраст. 1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед. 3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая - на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз - назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание в горизонтальную цель

Младший возраст. 1. И.п.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание). 2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх-вниз; б) попадание в Цель:

Средний возраст. 1. И.п.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание). 2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель:

Старший возраст. 1. И.п.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. 2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх. 3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель

Младший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель:

Средний возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз-назад-вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель: 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз - назад - вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение

руки вперед от плеча; в) попадание в цель: 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10-20 м, ширина 5-6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке

Младший возраст. 1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. 2. Чередующийся шаг. 3. Активные, уверенные движения.

Средний возраст. 1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

Ритмичность движений.

Старший возраст. Одноименный и разноименный способы. 1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног. 2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений.

Лазанье по канату способом «в три приема»

Старший возраст. И.п.: вис на прямых руках на канате. Первый прием: согнуть ноги, захватить канат ступнями. Второй прием: выпрямить ноги, согнуть руки. Третий прием: поочередный перехват каната руками над головой.

Методика обследования лазанья.

Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны 1-2 предварительные попытки. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться!», «Марш!» Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движения фиксируется время подъема и спуска.

По результатам анализа диагностики (экспресс-диагностики), а лучше — развернутого ее варианта, педагог уточняет для детей своей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми.

Развернутый вариант диагностики включает представленное выше содержание экспресс-диагностики, направленной на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и качества ее освоения детьми (развитие у детей физических качеств, особенности накопленного двигательного опыта: овладения основными движениями, динамику этих показателей в течение года), более подробное изучение особенностей здоровья, физического развития детей, проявлений потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, а также освоение ребенком позиции субъекта двигательной деятельности.

Описание отдельных диагностических методик приводится авторами научно-методического пособия «Мониторинг в детском саду» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, М.В. Крулехт и др.

III. Организационный раздел.

Обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

МБДОУ оснащено материалами и оборудованием для полноценного развития детей в разных образовательных областях.

Для полноценного физического развития, охраны и укрепления здоровья детей оборудованы: спортивный участок со специальным оборудованием, в помещении – совмещенный спортивно-музыкальный зал, площадью 86 кв.м. (включающий оборудование для ходьбы, бега, прыжков, катания, бросания, лазанья, общеразвивающих упражнений), медицинский блок, физкультурные центры в группах.

№	Наименование	Количество (шт.)
1	Акустическая система	1
2	Банкетка	2
3	Вокальная радиосистема	1
4	Вокальная радиосистема Proel WM600M	1
5	Декорация "Ель"	1
6	Декорация "Печь"	1
7	Декорация дерево	1
8	Домашний кинотеатр	1
9	Доска интерактивная	1
10	Доска-флипчарт на роликах	1
11	Ковер	1
12	Ковер сердечки	1
13	Музыкальный центр "Samsung"	1
14	Музыкальный центр (серый)	1
15	Набор мячей д/физкультурных занятий	5
16	Набор ПДД (7жилетов, зебра, винилискожа)	1
17	Набор спортивный игровой	1
18	Панно-картина	1
19	Пианино цифровое	1
20	Проектор EPSON	1
21	Проектор vitwsonik	1
22	Пылесос	1
23	Пьедестал	1
24	Русские шумовые музыкальные инструменты	1
25	Синтезатор касио	1
26	Телевизор toshiba	1
27	Тропинка здоровья	1
28	Шар новогодний зеркальный с мотором	1
29	Ширма театральная	1
30	Шкаф-купе	1

31	Шкаф-купе_	1
32	Набор для спортивных игр	1
33	Тренажер детский беговая дорожка	1
34	Велотренажер детский	1
35	Тренажер детский	1
36	Тренажер детский	1
37	Тренажер-гребля	1
38	Тренажер детский	1
39	Батут	1
40	Аптечка "Фэст" первой помощи	1
41	Баскетбольный щит	1
42	Зеркало д/хореографии	2
43	Канат д/перетягивания	1
44	Коврик гимнастический	15
45	Мат спортивный детский	6
46	Мешок д/прыжков	2
47	Мишень для метания	1
48	Туннель - туннель	2
49	Банкетка для пианино	1
50	Стеллаж для пособий	1
51	Скамья гимнастическая	2
52	Стульчик детский	30
53	Стенка гимнастическая	3
54	Стойка для спорт инвентаря "кенгуру"	1
55	Решетка для радиатора деревянная	5
56	Стул школьный	1
57	Куб - куб.,	4
58	Лампа ультрафиолетовая настенная	2
59	Детская маска-шапочка	14
60	Лошадка скакалка	1
61	Набор знаков дорожного движения	1
62	Полка навесная	1
63	Стойка д/эми	1
64	Тактильная дорожка	1
65	Шторы из гард. полотна	44
66	Корзина для мусора	1
67	Набор мячей д/физкультурных занятий (по 5 шт. в наборе)	6 наборов

68	Канат для перетягивания 2,3м, диаметр 30мм	1
69	Мешки для прыжков	2
70	Лошадка-скакалка	1
71	Велотренажер детский /80*35*50/ с 2 до 8 лет до 25кг	1
72	Тренажер-гребле, /86*33*57см/	1
73	Тренажер на растяжение /75*50*88/	1
74	Тренажер детский силовой /95*76*89/	1
75	Тренажер детский Министеплер /50*40*88/ длина педалей 33 см	1
76	Тренажер детский Беговая дорожка /85*75*55/ до 25 кг -	1
77	Тропинка здоровья (мостик массажный, сухой душ, доска-качели, балансир.доска реб., кубы)	1
78	Зеркало для хореографии	2
79	Стенка гимнастическая	2
80	Скамья гимнастическая	2
81	Палка гимнастическая	4
82	Скакалка детская	10
83	Обруч	10
84	Детский мяч резиновый	8
85	Мяч-прыгун	3
86	Конус с отверстиями	6
87	Мишень для метания, 500*500 мм	1
88	Баскетбольный щит, 500*500 мм	1
89	Мяч массажный, D84 мм	20
90	Ворота с сеткой, 110*75 см	1
91	Пьедестал детский	1
92	Коврик гимнастический детский	15
93	Ладшки	40
94	Российские флажки	40
95	Ленточки	80

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется в соответствии с ценностно-целевыми ориентирами образовательной деятельности, зафиксированными в ООП-ОП ДО.

<i>Перечень программных и методических пособий в рамках реализации обязательной части Программы</i>	
1	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. ФГОС - М.: Мозаика-Синтез, 2016 – 1 шт.
2	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2015 – 1 шт.
3	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015 – 2 шт.
4	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. ФГОС – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 – 2 шт.

5	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. ФГОС – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 – 2 шт.
6	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. ФГОС — М.: Мозаика-Синтез, 2016 – 1 шт.
7	Теплюк С.Н. «Игры-занятия на прогулке с малышами». ФГОС – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 – 2 шт.
8	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа. – М.: Мозаика-синтез, 2017 – 1 шт.
9	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа. – М.: Мозаика-синтез, 2017 – 1 шт.
10	Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2009 – 1 шт.
11	Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2015 – 1 шт.
12	Белова О. Е. Циклы игровых комплексов с детьми 2-4 лет в адаптационный период по программе «От рождения до школы» - Волгоград: Учитель, 2015 – 2 шт.
13	Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. – Ярославль: Академия развития, 1996 – 1 шт.
14	Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. Методические рекомендации. –М.: ТЦ Сфера, 2009 – 1 шт.
15	Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет. Проктическое пособие. – М.: Аркти, 2009 – 1 шт.
16	Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4 - 7 лет. - М.: ВАКО, (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем), 2007. – 3 шт.
17	Данилова Л. Энциклопедия развивающих игр. От рождения до 3-х лет и старше. – СПб.: Из-кий дом Нева, 2004 Цветкова Т.В. Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре. №8/2013 – 1 шт.
18	Ищенко М.Н. Физминутка для малышей. – Ростов н/Д: Феникс, 2009 – 1 шт.
19	Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2010 – 1 шт.
20	Попов С.П. Детские игры. Вып.4. – М.: Олимп; ООО Фирма Из-во АСТ, 1999 – 1шт
21	Магид С.М., Тунина Е.Г. Игры из тайничка. – СПб.: Паритет, 2007 – 1 шт.
22	Маркевич В.В. Игры на свежем воздухе. – Мн.: Харвест, 2004 – 1 шт.
23	Очерет А. Легкие шаги, или как жить с плоскостопием. – СПб.: Из-во Диля, 2003 – 1 шт.
24	Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008 – 1 шт.
25	Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008
26	Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в ДОУ: Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008 – 1 шт.
27	Кочетковой Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сад. – М.: ТЦ Сфера, 2008 – 1 шт.
28	Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2009 – 1 шт.
29	Савельева Ю. Детские болезни (уход за ребенком). – М.: РИПОЛ классик, 2005 – 1 шт.
30	Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». – Волгоград: Учитель, 2007 – 1 шт.
31	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008 – 1 шт.
32	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М: ТЦ Сфера, 2009 – 1 шт.
33	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет. Сценарии для ДОУ. – М: ТЦ Сфера, 2009 – 1 шт.
34	Книжка-раскраска. Картинки Побеждая микробы, играя! – 1 шт.
35	Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М: ТЦ Сфера, 2008 –1 шт.

36	Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. Правильное питание. Образовательная программа – М.: ОЛМА медиа Групп, 2011 – 1 шт.
37	Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА медиа Групп, 2011 – 2 шт.
38	Очерет А.А. Легкие шаги, или как жить с плоскостопием. - СПб.: Из-во ДИЛЯ, 2003
39	Журнал Здоровье дошкольника. 2008-2011. – М.: ООО Из-кий дом Воспитание дошкольника, 2008 – 1 шт.
Дополнительная литература	
1	Цветкова Т.В. Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре № 1, - М.: Из-во Творческий Центр Сфера, 2013 – 1шт.
2	Цветкова Т.В. Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре № 2, - М.: Из-во Творческий Центр Сфера, 2013 – 1шт.
3	Цветкова Т.В. Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре № 3, - М.: Из-во Творческий Центр Сфера, 2013 – 1шт.
4	Цветкова Т.В. Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре № 4, - М.: Из-во Творческий Центр Сфера, 2013 – 1шт.
5	Цветкова Т.В. Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре № 5, - М.: Из-во Творческий Центр Сфера, 2013 – 1шт.
6	Цветкова Т.В. Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре № 6, - М.: Из-во Творческий Центр Сфера, 2013 – 1шт.
7	Цветкова Т.В. Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре № 8, - М.: Из-во Творческий Центр Сфера, 2013 – 1шт.
8	Цветкова Т.В. Научно-практический журнал Медработник № 4, - М.: Из-во Творческий Центр Сфера, 2014 – 1шт.
Наглядно-дидактические пособия	
1	Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
2	Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».
3	Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
4	Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».
Перечень программных и методических изданий в рамках реализации части Программы, формируемой участниками образовательных отношений	
1	Региональное методическое пособие «Мы живем на Урале» - Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», под ред. О.В. Толстиковой О.В., О.В. Савельевой Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста / О.В. Толстикова, О.В. Савельева. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2014г., 62с. - 1 шт.
2	Парциальная программа по «Основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста», под ред. Н.Н. Авдеевой, Н.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной, – СПб.: ООО Из-во Детство-пресс, 2017г., 133с. – 1шт.
3	Береги здоровье. Беседы с ребенком. Комплект карточек, издательский дом «Карапуз», 2015 – 1шт.
4	Лыкова И.А. Огонь – друг, огонь – враг. Детская безопасность: учебно-методическое пособие для педагогов, практическое руководство для родителей. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013
5	Лукашева А. Безопасность шаг за шагом. – М.: Суфлер; Ростов н/Д: Феникс, 2013
6	Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой помощи. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2008
7	Старцева О.В. Школа дорожных наук: детям о правилах дорожного движения. – М.: ТЦ Сфера, 2014
8	Скоролупова О.А. Правила и безопасность дорожного движения. Тематические недели в детском саду. – М.: Издательский дом Скрипторий 2003, 2015
9	Шинкарчук С.А. Правила безопасности дома и на улице. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2008

10	Шорыгина Т.А. Беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009
11	Шорыгина Т.А. Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015
12	Подвижные игры народов Урала для детей дошкольного возраста / сост. Крыжановская Л.А. - Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «ИРО». – 2011г. – 36 с. – 1 шт.
13	Игры на асфальте. Методические рекомендации/Сост. Воронцова О., Воробьева Л. – Екатеринбург: ИРРО. – 2009г. – 1 шт.

3.3. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре на 2017-2018 учебный год

Понедельник		
9.00-9.25	Утренняя гимнастика	во всех возрастных группах
9.25-9.40	Двигательная деятельность (группа)	младшая группа №3
9.40-10.00	Взаимодействие с родителями	средние группы №1и №2
10.00 – 11.00	Индивидуальная работа с детьми	младшая группа №3
11.00-11.25	Двигательная деятельность (улица)	старшая группа №5
11.35-12.00	Двигательная деятельность (улица)	старшая группа №6
12.00-13.00	Взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д.)	во всех возрастных группах
13.00-13.30	Обед	
14.00-15.00	Работа с документацией	
Вторник		
8.00-9.35	Утренняя гимнастика	во всех возрастных группах
9.00 – 9.20	Двигательная деятельность (группа)	средняя группа № 1
9.30 – 9.50	Двигательная деятельность (группа)	средняя группа № 2
9.50-10.10	Взаимодействие с родителями	младшая группа №3
10.10 – 12.00	Индивидуальная работа с детьми	средние группы №1и №2
12.00-13.00	Взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д.)	во всех возрастных группах
13.00-13.30	Обед	
13.30-15.00	Подготовка к физкультурным развлечениям	
Среда		
9.00-9.35	Утренняя гимнастика	во всех возрастных группах
9.00 – 9.20	Двигательная деятельность (зал)	средняя группа №2
9.30 – 9.50	Двигательная деятельность (зал)	средняя группа №1
10.00 – 10.15	Двигательная деятельность (зал)	младшая группа №3
10.15 – 11.30	Индивидуальная работа с детьми	старшие группы №5 и №6
11.30 – 12.00	Двигательная деятельность (улица)	подготовительная группа №4
12.00 – 13.00	Взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д.)	во всех возрастных группах
13.00 – 13.30	Обед	
13.30 – 15.10	Работа по самообразованию, работа с методической литературой	

15.10 – 15.35	Двигательная деятельность (зал)	старшая группа №5
15.45 – 16.10	Двигательная деятельность (зал)	старшая группа №6
Четверг		
9.00-9.35	Утренняя гимнастика	во всех возрастных группах
9.35-10.00	Взаимодействие с родителями	подготовительная группа №4
10.00 – 10.30	Подготовка материалов для консультаций	
10.30 – 10.45	Двигательная деятельность (улица)	младшая группа №3
10.45 – 12.00	Индивидуальная работа с детьми	по усмотрению ИФК
12.00 – 13.00	Подготовка материалов для консультаций	
13.00-13.30	Обед	
13.30 – 15.00	Изготовление картотеки, атрибутов	
15.10 -15.35	Двигательная деятельность (зал)	старшая группа №5
15.45 – 16.10	Двигательная деятельность (зал)	старшая группа №6
Пятница		
9.00-9.35	Утренняя гимнастика	во всех возрастных группах
9.35-10.00	Взаимодействие с родителями	старшие группы №5 и №6
10.00 – 11.00	Индивидуальная работа с детьми	подготовительная группа №4
11.00 – 11.20	Двигательная деятельность (улица)	средняя группа №1
11.20 – 11.40	Двигательная деятельность (улица)	средняя группа №2
11.40-13.00	Подготовка материалов для консультаций	
13.00-13.30	Обед	
13.30 – 15.10	Работа с документацией	
15.10 – 15.40	Двигательная деятельность (зал)	подготовительная группа №4

3.4. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности Двигательный режим детей

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в нед. 15 мин.	2 раза в нед. 20 мин.	2 раза в нед. 25 мин.	2 раза в нед. 30 мин.
	На улице	1 раза в нед. 15 мин.	1 раза в нед. 20 мин.	1 раза в нед. 25 мин.	1 раза в нед. 30 мин.
Физкультурно-	Утренняя гимнастика	5-6 мин.	6-7 мин.	8-10 мин.	10–12 мин.

оздоровительная работа в режиме дня	Гимнастика после сна	5-6 мин.	6-7 мин.	8-10 мин.	10–12 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)			
		15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий			
Спортивные игры	На улице	Целенаправленное обучение на каждой прогулке			
Активный отдых	Физкультурный досуг	Один раз в месяц			
		20 мин.	20 мин.	25-30 мин.	40 мин.
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно			
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры				

3.5. Расписание двигательной деятельности детей МБДОУ – детский сад № 462 на 2017/2018 учебный год

Группы		Младший дошкольный возраст (4-й год жизни) Группа № 3	Младший дошкольный возраст (5-й год жизни) Группа № 1	Младший дошкольный возраст (5-й год жизни) Группа № 2	Старший дошкольный возраст (6-й год жизни) Группа № 5	Старший дошкольный возраст (6-й год жизни) Группа № 6	Старший дошкольный возраст (7-й год жизни) Группа № 4
Дни недели							
понедельник	1-я пол. дня	09.25-9.40 Двигательная деятельность (группа)			11.00-11.25 Двигательная деятельность (улица)	11.35-12.00 Двигательная деятельность (улица)	
	2-я пол. дня						

вторник	1-я пол. дня		09.00 – 9.20 Двигательная деятельность (группа)	09.30-9.50 Двигательная деятельность (группа)			
	2-я пол. дня						15.30-16.00 Двигательная деятельность (зал)
среда	1-я пол. дня	10.00-10.15 Двигательная деятельность (зал)	9.30-9.50 Двигательная деятельность (зал)	9.00-9.20 Двигательная деятельность (зал)			11.30-12.00 Двигательная деятельность (улица)
	2-я пол. дня				15.10-15.35 Двигательная деятельность (зал)	15.45-16.10 Двигательная деятельность (зал)	
четверг	1-я пол. дня	10.30-10.45 Двигательная деятельность (улица)					
	2-я пол. дня				15.10-15.35 Двигательная деятельность (зал)	15.45-16.10 Двигательная деятельность (зал)	
пятница	1-я пол. дня		11.00 – 11.20 Двигательная деятельность (улица)	11.20–11.40 Двигательная деятельность (улица)			
	2-я пол. дня						15.10-15.40 Двигательная деятельность (зал)

3.6. Перспективное тематическое планирование образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»

Организованная образовательная деятельность по физической культуре проводится 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале, 1 на улице). Что помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы.

Оздоровление детей ведется в ходе непрерывной образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьями.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия; подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности; физкультурные занятия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Структура образовательной деятельности:

- **вводная часть**, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;

- **основная часть**, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

- **заключительная часть** предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

(см. Приложение № 2 к Программе) «Перспективное тематическое планирование образовательной деятельности Образовательная область «Физическое развитие» группах общеразвивающей направленности (3-7 лет) на 2017 – 2018 учебный год».

3.7. Организация развивающей предметно-пространственной среды в спортивно-музыкальном зале

Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную, социализирующую и другие функции.

Она направлена на развитие инициативности, самостоятельности, творческих проявлений ребенка, имеет характер открытой незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию (не только развивающая, но и развивающая система). Окружающий предметный мир пополняется, обновляется в соответствии с возрастными возможностями ребенка.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ;
- наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детей в двигательной деятельности; охрану и укрепление их здоровья, учет особенностей их развития;
- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых со всей группой и в малых группах;
- двигательную активность детей;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Наполняемость развивающей предметно-пространственной среды отвечает принципу *целостности* образовательного процесса.

При создании развивающей предметно-пространственной среды учитываются следующие принципы:

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы, в том числе при реализации комплексно-тематического принципа ее построения (ориентирована на примерный календарь праздников, тематика которых отражает все направления развития ребенка дошкольного возраста), а также возрастным особенностям детей (учитывая ведущий вид деятельности в разные возрастные периоды дошкольного детства)

Образовательное пространство включает средства реализации ООП-ОП ДО, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь (в здании и на участке) для возможности самовыражения и реализации проявлений.

Трансформируемость предполагает возможность менять функциональную составляющую предметного пространства в зависимости от образовательной ситуации и меняющихся интересов и возможностей детей (так, РППС меняется в зависимости от времени года, возрастных, гендерных особенностей, конкретного содержания ООП-ОП ДО, реализуемого здесь и сейчас).

Полифункциональность предполагает использование множества возможностей предметов пространственной среды, их изменение в зависимости от образовательной ситуации и интересов детей, возможности для совместной деятельности взрослого с детьми, самостоятельной детской активности.

Вариативность предусматривает возможность выбора ребенком пространства для осуществления деятельности, а также материалов, игрушек, оборудования, обеспечивающих самостоятельную деятельность детей.

Доступность обеспечивает доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам и пособиям в детской деятельности (используемые игровые пособия располагаются так, чтобы ребенок мог дотянуться до них без помощи взрослых, это помогает ему быть самостоятельным).

Безопасность предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности (в помещении не должно быть опасных предметов (острых, бьющихся, тяжелых), углы должны быть закрыты).

При создании развивающей предметно-пространственной среды учитывается *гендерный принцип*, обеспечивающий среду материалами как общими, так и специфичными для мальчиков и девочек.

Материалы, игрушки и оборудование имеет *сертификат качества и отвечает педагогическим и эстетическим требованиям*.

В каждой группе оборудованы центры двигательной активности детей по физическому развитию: оборудование для выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений, атрибуты для подвижных и спортивных игр; наборы картинок различных видов спорта, фото знаменитых спортсменов и спортивных праздников в детском саду и дома.

IV. Дополнительный раздел

4.1. Краткая презентация рабочей программы

Рабочая программа (далее - Программа) по реализации образовательной области «Физическое развитие» предназначена для детей 3-7 лет в группах общеразвивающей направленности, посещающих МБДОУ – детский сад № 462 (далее – МБДОУ), рассчитана на 38 недель, разработана в соответствии с:

- Основной общеобразовательной программой - образовательной программой дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности МБДОУ – детского сада № 462;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г.;
- с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, от 20 мая 2015 года №2/15).

Рабочая программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения требований Федерального государственного образовательного стандарта.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений (40% от общего объема Программы), спроектирована с учетом особенностей МБДОУ, образовательных потребностей и запросов воспитанников старшей группы и их родителей (законных представителей) (далее – Родители), с учетом:

- парциальной программы по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста «Безопасность», под ред. Н.Н. Авдеевой, Н.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной - планируется 1 раз в неделю и направлена на формирование основ экологической культуры, ценностей здорового образа жизни, осторожного обращения с опасными предметами, безопасного поведения на улице;
- регионального методического пособия «Мы живем на Урале» - Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», под ред. О.В. Толстиковой О.В., О.В. Савельевой - интегрировано представлено во всех направлениях развития детей дошкольного возраста.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Направленность групп – общеразвивающая. Характеристика групп по наполняемости и однородности возрастного состава: дети от 3 лет до 4 лет в количестве 24 человека, дети от 4 лет до 5 лет 46 человек, дети от 5 лет до 6 лет в количестве 44 человека, дети от 6 лет до 7 лет в количестве 21 человек. Детей-инвалидов, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в группах на 01.09.2017г. нет.

В Программе отсутствуют жесткая регламентация образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, за педагогом оставляется право для гибкого планирования его деятельности, исходя из особенностей реализуемой ООП ДО, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовности, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов и других сотрудников МБДОУ.

В Программе:

- комплексно представлены основные содержательные линии воспитания и образования физического развития детей от 3 до 7 лет;
- определены виды интеграции образовательных областей и целевые ориентиры дошкольного образования;
- учитывается опыт практической работы, трансформированный в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Программа предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Образовательная деятельность в МБДОУ осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском. Обучение в МБДОУ осуществляется в очной форме.

МБДОУ функционирует в режиме полного дня с 10,5 - часовым пребыванием детей с 7:30 до 18:00 часов и пятидневной рабочей недели, исключая праздничные и выходные дни.

Основанием для разработки настоящей Программы являются следующие нормативные правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в РФ»;

Закон Свердловской области от 15.07.2013 г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».

Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении ФГОС ДО» (зарегистрирован Минюстом России 14.11.2013г., регистрационный № 30384);

Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28.02.2014 г. № 08-249;

Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ООП-ОПДО»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями № 41 от 27.08.2015г.);

Устав МБДОУ–детского сада № 462, утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации г. Екатеринбурга №1450/46/36 от 14.08.2015г. (с изменениями и дополнениями);

- Локальные нормативные акты МБДОУ.

Программа **направлена на:** формирование общей культуры, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, развитие их физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, в том числе предпосылок учебной деятельности; сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства как важного периода жизни человека; обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка и социального статуса; обеспечение равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; формирование социокультурной среды дошкольного детства, объединяющей семью, в которой ребенок приобретает свой главный опыт жизни и деятельности, и все институты внесемейного образования в целях разностороннего и полноценного развития детей; развитие индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребенка; обеспечение преемственности дошкольного и начального уровней общего образования.

Ведущей целью программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ), интереса к физической культуре.

Цель реализуется в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ);

2. Физическая культура:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);

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

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

- воспитание культурно-гигиенических навыков.

Задачи части, формируемой участниками образовательных отношений:

- воспитание любви к малой Родине, осознание ее многонациональности, многоаспектности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультурной составляющей образования;

- формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к родному дому, семье, детскому саду, городу, родному краю, культурному наследию своего народа;

- воспитание уважения и понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа, и толерантного отношения к представителям других национальностей (сверстникам и их родителям, соседям и другим людям);

- формирование бережного отношения к родной природе, окружающему миру;

- формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

Основные принципы построения и реализации обязательной части Программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество МБДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные принципы построения и реализации части Программы, реализуемой участниками образовательных отношений:

Парциальная программа по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста «Безопасность» под ред. Н.Н. Авдеевой, Н.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной:

Принцип полноты, принцип системности, принцип сезонности, принцип учета условий городской местности, принцип возрастной адресованности, принцип интеграции, принцип координации деятельности педагогических работников, принцип преемственности взаимодействия с ребенком в условиях дошкольного учреждения и семье.

Региональное методическое пособие «Мы живем на Урале» О.В. Толстиковой, О.В. Савельевой, представленное в части Программы, формируемой участниками образовательных отношений, определяет следующие принципы организации образовательного процесса:

Принцип природосообразности, принцип культуросообразности, принцип вариативности, принцип индивидуализации.

Подходы к формированию Программы: *лично-ориентированный подход, деятельностный подход, индивидуальный подход, компетентностный подход, культурологический подход.*

Программа определяет содержание и организацию воспитания, обучения и развития детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей физического развития.

Программа состоит из **трех основных разделов:** целевого, содержательного и организационного.

Целевой раздел включает в себя:

- пояснительную записку;
- нормативно-правовую базу;
- цели и задачи реализации Программы (см. выше);
- принципы и подходы к формированию Программы (см. выше);
- значимые для разработки и реализации Программы характеристики, включающие в себя:
 - кадровые условия реализации Программы (сведения о инструкторе по физической культуре);

- *характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста;*
- *характеристики семей воспитанников;*
- *национально-культурные, климатические и иные условия реализации Программы;*
- планируемые результаты освоения Программы;

Результаты освоения образовательной программы представлены в виде **целевых ориентиров** дошкольного образования, в образовательной области «Физическое развитие» **на этапе завершения дошкольного образования:**

- способность сопереживать неудачам и радоваться успехам других, учитывать интересы и чувства других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувства веры в себя, стараться разрешать конфликты, уметь договариваться;
- обладание развитым воображением, которое реализуется в подвижных играх и игровых упражнениях;
- достаточно хорошо развиты основные виды движения (сила, выносливость, ловкость, скорость, гибкость);
- способность соблюдать правила безопасного поведения и навыков личной гигиены;
- способность к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в физическом воспитании;
- иметь начальное представление о здоровом образе жизни. Воспринимать здоровый образ жизни как ценность;
- овладение техникой движения, последовательностью его выполнения, мышечного напряжения собственного тела;
- способность рационально использовать физические упражнения в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.
- развивающее оценивание качества образовательной деятельности.

Содержательный раздел направлен на формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с ценностным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста, определяется целями и задачами Программы и реализуется **в различных видах детской деятельности, таких как:**

- игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры;
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
- познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними);
- восприятие художественной литературы и фольклора;
- самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице);
- конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал;
- изобразительная (рисование, лепка, аппликация);
- музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах);
- двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Содержательный раздел также включает в себя:

- вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы;
- особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик;
- способы и направления поддержки детской инициативы;

- взаимодействие инструктора по физической культуре со всеми субъектами образовательных отношений;
- содержание коррекционной работы
- особенности традиционных событий, праздников, мероприятий;
- мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Организационный раздел содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, циклограмму деятельности инструктора по физической культуре, организацию физкультурно-оздоровительной деятельности, расписание двигательной деятельности детей дошкольного возраста, перспективное тематическое планирование образовательной деятельности, организацию развивающей предметно-пространственной среды в спортивно-музыкальном зале.

Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную, социализирующую и другие функции.

Она направлена на развитие инициативности, самостоятельности, творческих проявлений ребенка, имеет характер открытой незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию (не только развивающая, но и развивающая система). Окружающий предметный мир пополняется, обновляется в соответствии с возрастными возможностями ребенка.

Для выполнения этой задачи РППС является:

Насыщенной - соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы, в том числе при реализации комплексно-тематического принципа ее построения (ориентирована на примерный календарь праздников, тематика которых отражает все направления развития ребенка дошкольного возраста), а также возрастным особенностям детей (учитывая ведущий вид деятельности в разные возрастные периоды дошкольного детства)

Образовательное пространство включает средства реализации ООП-ОП ДО, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь (в здании и на участке) для возможности самовыражения и реализации проявлений.

Трансформируемой - предполагает возможность менять функциональную составляющую предметного пространства в зависимости от образовательной ситуации и меняющихся интересов и возможностей детей (так, РППС меняется в зависимости от времени года, возрастных, гендерных особенностей, конкретного содержания ООП-ОП ДО, реализуемого здесь и сейчас).

Полифункциональной - предполагает использование множества возможностей предметов пространственной среды, их изменение в зависимости от образовательной ситуации и интересов детей, возможности для совместной деятельности взрослого с детьми, самостоятельной детской активности.

Вариативной - предусматривает возможность выбора ребенком пространства для осуществления деятельности, а также материалов, игрушек, оборудования, обеспечивающих самостоятельную деятельность детей.

Доступной - обеспечивает доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам и пособиям в детской деятельности (используемые игровые пособия располагаются так, чтобы ребенок мог дотянуться до них без помощи взрослых, это помогает ему быть самостоятельным).

Безопасной - предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности (в помещении не должно быть опасных предметов (острых, бьющихся, тяжелых), углы должны быть закрыты).

При создании развивающей предметно-пространственной среды учитывается *гендерный принцип*, обеспечивающий среду материалами как общими, так и специфичными для мальчиков и девочек.

Материалы, игрушки и оборудование имеет *сертификат качества и отвечает педагогическим и эстетическим требованиям*.

В каждой группе оборудованы центры двигательной активности детей по физическому развитию: оборудование для выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений, атрибуты для подвижных и спортивных игр; наборы картинок различных видов спорта, фото знаменитых спортсменов и спортивных праздников в детском саду и дома.

4.2. Приложения

Приложение № 1 Программа здоровья «Здоровый малыш»;

Приложение № 2 «Перспективное тематическое планирование образовательной деятельности Образовательная область «Физическое развитие» группах общеразвивающей направленности (3-7 лет) на 2017 – 2018 учебный год».

ПРОГРАММА здоровьесбережения в рамках реализации ФГОС ДО «Здоровый ребенок»

МБДОУ-детского сада № 462 на 2017-2018 учебный год

Нормативные основания составления программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее - ФГОС);
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России) Департамента общего образования 28 февраля 2014г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
6. Устав МБДОУ - детского сада № 462;
7. Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности МБДОУ – детского сада № 462.

Цель программы: Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

Задачи программы:

1. Обогащать здоровьесберегающую, развивающую предметно-пространственную среду в ДОУ;
2. Включить мероприятия объединяющие детей, педагогов и родителей в различных видах деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, и пропаганду здорового образа жизни;
3. Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей на основе данной Программы;
4. Способствовать развитию творческой активности воспитанников в сфере сохранения и укрепления здоровья;
5. Осуществлять просвещение родителей, повысить их компетентность в формировании у детей способов здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью.

Срок реализации программы: 2017-2020 гг.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение заболеваемости воспитанников.
2. Высокий уровень достижения планируемых результатов освоения детьми образовательной программы ДОУ без увеличения учебной нагрузки на детей соответствии с СанПиН.

3. Интеграция выпускников МБДОУ в общество сверстников.
4. Сформированная мотивация на здоровый образ жизни.
5. Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.
6. Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, педагогов, медицинского персонала.
7. Эффективное использование предметно-развивающей здоровьесберегающей среды групп.

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей младшего дошкольного возраста:

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см.

Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков – 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

1. Опорно-двигательный аппарат. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

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

Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

2. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

3. Сердечно-сосудистая система. Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

4. Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей старшего дошкольного возраста:

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

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

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно двукратно в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Сердечно-сосудистая система. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

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