

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по социально-личностному развитию воспитанников № 567**

Ул.Латвийская 39, г.Екатеринбург 620007
Т.(343) 252-01-06, e.mail: ukolova567@mail.ru

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
МАДОУ детский сад общеразвивающего
вида № 567
(протокол от 31.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий МАДОУ детский сад
общеразвивающего вида № 567

Т.В. Уколова
Приказ № _____
от « 31 » августа 2022 г.



Рабочая программа педагога (модуль) основной общеобразовательной
программы дошкольного образования
по физическому развитию детей 3-7 (8) лет

Срок реализации 2022-2023(1 год)

Составитель:

Альфер О.А., инструктор по ФК, ИКК

Журавлева Н.В., инструктор по ФК

Г. Екатеринбург

Содержание

I	Целевой раздел РП	Стр.
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации РП	3
1.3.	Задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»	4
1.4.	Подходы к формированию Программы	4
1.5.	Принципы формирования Программы	5
1.6.	Принципы физического развития.	5
1.7.	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.	6
1.8.	Значимые для разработки РП характеристики	6
1.8.1	Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста	7
1.9.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики. Особенности организации образовательного процесса в группе (климатические, демографические, национально-культурные)	20
II	Содержательный раздел	23
2.1.	Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей.	23
2.1.1.	Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	23
2.1.2.	Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка.	27
2.2.	Содержание части РП, формируемой участниками образовательных отношений	27
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы в двигательной деятельности.	28
2.4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами.	30
III	Организационный раздел	31
1.3.	Материально - техническое обеспечение РП	31
3.2.	Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.	33

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Современные тенденции развития системы образования, и дошкольного образования в том числе, выстраиваются в связи с переходом образовательных учреждений из режима функционирования в режим развития, в связи с чем особое внимание уделяется качеству содержания образования.

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития. Настоящая рабочая программа составлена с учетом рекомендаций основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ детский сад общеразвивающего вида № 567, разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и обеспечивает достижение воспитанниками результатов освоения основной образовательной программы. Специфика организации деятельности группы общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста определяются особенностями развития данной категории и основными принципами построения психолого-педагогической работы, а также с учетом требований нормативных документов:

Нормативными основаниями разработки рабочей программы являются:

Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 7 мая 2013 г.);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17.10.2013 года);

Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) Департамент общего образования 28 февраля 2014 год № 08-249 Комментарии к ФГОС дошкольного образования;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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";

Основная образовательная программа дошкольного образования (Принята на заседании педагогического совета МАДОУ детский сад общеразвивающего вида № 567

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Реализация Рабочей программы предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности Программы, и конкретных задач образовательной области «Физическое развитие».

Общая направленность Программы:

создание условий развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности;

создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;

решение задач федерального государственного стандарта дошкольного образования: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка;

создания благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

1.3. Задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»

1. Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:

двигательной, направленной на развитие координации и гибкости; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук; связанных с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

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

1.4. Подходы к формированию Рабочей программы

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

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

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

образовательной парадигме сам ребёнок понимается как высшая ценность процесса образования.

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

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

1.5. Принципы формирования Программы

принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

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

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

принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры.

1.6. Принципы физического развития

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

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

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

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

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

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

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

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

Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения.

1.7. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Основания интеграции	
<i>По задачам и содержанию образовательной деятельности</i>	<i>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</i>
<p>«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;</p> <p>«Речевое развитие» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение);</p> <p>«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.).</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>	<p>«Речевое развитие» (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни).</p> <p>«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).</p>

1.8. Значимые для разработки РП характеристики

Четвертый год жизни

2-я младшая группа

Задачи образовательной деятельности:

развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;

целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;

развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;

развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками;

развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. *Бег*, не опуская головы. *Прыжки.* Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. *Катание, бросание, метание.* Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. *Лазание* по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. *Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения:* катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. *Подвижные игры.* Основные правила в подвижных играх.

1.8.1. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (4 год жизни)

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

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

Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им *свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.*

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

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

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

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

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

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

Минимальные результаты развитости основных движений

Бег на 30 м - 13,5 с.

Прыжки в длину с места - 40 см.

Бросание предмета - 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) - 90 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) – 20-25 см.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен; при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое; уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату; с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден; неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений; ее испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями; не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни; испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

Характеристика индивидуальных особенностей развития детей (4 год жизни)

В группе №1 (вторая младшая) 27 воспитанника. 23 ребенка имеют 2 – ю группу здоровья, 3 ребенка с первой группой здоровья, 1 ребенок с третьей группой.

В группе № 2 (2 младшая) 29 воспитанников. 24 ребенка имеют 2 – ю группу здоровья, 3 ребенка с первой группой здоровья, 2 – е детей с третьей группой.

Пятый год жизни. Средняя группа

Задачи образовательной деятельности

развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;

целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;

формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;

развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. *Ходьба* с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). *Бег.* Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. *Бросание, ловля, метание.* Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. *Ползание, лазание.* Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. *Прыжки.* Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. *Подвижные игры*: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. *Спортивные упражнения*. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полулелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. *Ритмические движения*: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Характеристика возрастных возможностей детей среднего дошкольного возраста (5 год жизни)

В развитии детей 4 – 5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как в предыдущий год. Прибавка в росте составляет 5-7 см, массы тела 1,5- 2 кг.

При нормальной двигательной активности рост усиливается.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, т.к. окостенения еще не закончен.

В процессе роста и развития разных группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит *мышечная выносливость*. *Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастными группами. За счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа возрастает мышечная сила.*

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног, т.е. повторение не больше 5-6 раз.

Органы дыхания. Если у детей 3-5 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких, у мальчиков она больше чем у девочек.

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

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Высшая нервная деятельность. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. В этом возрасте появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Минимальные результаты развитости основных движений

Бег на 30 м - 13,5 с.

Прыжки в длину с места - 50 см.

Бросание предмета весом 80 г - 5 м.

Бросание предмета весом 100 г - 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) - 1,3 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) - 40 см.

Достижения ребенка 5 лет

Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для хорошего физического результата, потребность в двигательной активности.

Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых уп

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

двигательный опыт (объем основных движений) беден;

ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя;

затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение;

нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует;

движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук;

испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости;

интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо;

не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

у ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению;

затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит;

испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого;

затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого ражнений, преодолевает образцы персонажей в подвижных играх.

Характеристика индивидуальных особенностей развития детей (5 год жизни)

В группе № 3 (средняя) 31 воспитанник. 27 детей имеют 2 – ю группу здоровья, 2 ребенка с первой группой здоровья, 1 – ребенок с третьей группой и 1 – с 4 группой здоровья.

Шестой год жизни. Старшая группа

Задачи образовательной деятельности

развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);

развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

развивать творчество в двигательной деятельности;

воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;

формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;

формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения;

развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни;

развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания;

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска. *Ходьба.* Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении

по ограниченной площади опоры. *Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5-2 мин). *Прыжки.* На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. *Бросание, ловля и метание.* «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. *Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Характеристика возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста (6 год жизни)

Сформированное к 5 годам умение *преодолевать направление движений* на уровне эталона позволяет детям быстро овладеть новыми, более сложными общеразвивающими упражнениями. Они способны четко выполнять *разнонаправленные, разноименные движения руками, руками и ногами*, что позволяет развивать координацию, согласованные действия различными частями тела.

Умение выполнять основные движения разными способами позволяет научить детей 5-6 лет действовать целесообразно в различных ситуациях, выбирать нужное движение в зависимости от требований к скорости перемещения, грунта, высоты препятствий (перешагнуть, перепрыгнуть, пролезть).

Создаются благоприятные условия для выработки гибкости двигательного навыка, умение быстро *переходить от выполнения одного упражнения к другому в разной последовательности и в различных сочетаниях, выполнять двигательное действие правильно с ходу*.

По данным исследований Е. Н. Вавиловой и Н. А. Ноткиной, из всех физических качеств наибольший прирост у старших дошкольников отмечен в развитии выносливости, общей физической работоспособности.

Возросшая нагрузка на зрение диктует для профилактики снижения остроты зрения необходимость проведения гимнастики для глаз.

Особый интерес вызывают подвижные игры с элементами соревнования, где требуется подчинить свои интересы достижению общей цели, быть внимательным, стараться меньше ошибаться, так как это может привести к общему проигрышу.

Достижения ребенка 6-ти лет

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

Уверено, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Минимальные результаты развитости основных движений

Бег на 30 м - 7,9 - 7,5 с.

Прыжки в длину с места - 80 - 90 см.

Прыжок в длину с разбега - 130 - 150 см.

Прыжок в высоту с разбега - 40 см.

Прыжок вверх с места - 25 см.

Прыжок в глубину - 40 см.

Метание предмета:

Весом 200 гр 3,5 – 4 м.

Весом 80 гр 7,5

Метание набивного мяча – 2,5 м.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений);
в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
имеет представления о некоторых видах спорта;
уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук;
в двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;
не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений;
неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;
слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни;
представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные;
ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

Характеристика индивидуальных особенностей развития детей (6 год жизни)

В группе № 4 (старшая) 32 воспитанника. 26 детей имеют 2 – ю группу здоровья, 4 ребенка с первой группой здоровья, 2 – е детей с третьей группой.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности

развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;

закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений;

формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту;

воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;

развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. *Общеразвивающие упражнения.* Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. *Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3-х минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и владения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: владение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой

горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Характеристика возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста (7 год жизни)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности развлечения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах и т. д. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью воспитателя) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Совершенствуются основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложений и возможностей ребенка.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому воспитатель должен быть очень внимателен.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти, пальцев. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится прыгать и бегать, другим - играть с мячом. Нередко детям нравятся те упражнения которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, инструктор должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

Минимальные результаты развитости основных движений

Бег на 30 м - 7,2 с.

Прыжки в длину с места - 100 см.

Прыжок в длину с разбега - 180 см.

Прыжок в высоту с разбега - 50 см.

Прыжок вверх с места - 30 см.

Прыжок в глубину - 45 см.

Метание предмета:

Весом 250 гр. - 6 м.

Весом 80 гр. - 8,5 м.

Метание набивного мяча - 3,0 м.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);

в двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;

осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;

проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;

проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;

имеет начальные представления о некоторых видах спорта;

имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;

может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому);

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

в двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;

допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений;

слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;

допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;

не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении;

проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурногигиеническими умениями и навыками);

не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

Характеристика индивидуальных особенностей развития детей (7 год жизни)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):

у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и сорадоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

1.9.Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики. Особенности организации образовательного процесса в группе (климатические, демографические, национально-культурные)

Образовательный процесс в группе строится и осуществляется с учетом: национально-культурных традиций региона; регионально-климатических и демографических особенностей; материально-технической оснащенности к развивающей предметно- пространственной среды Учреждения.

Комплексный подход к реализации содержания образования обеспечивается посредством погружения в тему, решением воспитательных и образовательных задач в различных видах деятельности. Это дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Климатические особенности: При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона. Город Екатеринбург находится в зоне умеренно-континентального климата с характерной резкой изменчивостью погодных условий, хорошо выраженными сезонами года. [Уральские горы](#), несмотря на их незначительную высоту, преграждают путь массам воздуха, поступающим с запада, из европейской части России. В результате [Средний Урал](#) оказывается открытым для вторжения холодного арктического воздуха и сильно выхоложенного континентального воздуха Западно-Сибирской равнины; в то же время с юга сюда могут беспрепятственно проникать тёплые воздушные массы Прикаспия и пустынь Средней Азии. Для Екатеринбурга характерны резкие колебания температур и формирование погодных аномалий: зимой - от суровых морозов до оттепелей и дождей, летом - от жары выше +35 °С до заморозков. Снежный покров умеренный, достигает своей максимальной высоты в феврале - 42 см. Средняя температура воздуха в Екатеринбурге, по данным многолетних наблюдений, составляет +3 °С. Самый холодный месяц в городе - январь со средней температурой -12,6 °С. Самый тёплый месяц - июль, его среднесуточная температура +19 °С. Большая часть атмосферных осадков выпадает летом, максимум их приходится на июль, а минимум - на март. В течение года среднее количество дней с осадками - около 230.

Воспитательный процесс является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

холодный период – образовательный: (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности с детьми в разнообразных формах работы;

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

При планировании образовательного процесса внесены коррективы в физкультурно-оздоровительную работу. Учитывая климатические и природные особенности Уральского региона, два раза непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию проводится в зале и один раз – на воздухе.

Прогулки с детьми в холодный период предусматриваются в соответствии с требованиями СанПиН и режимом/распорядком дня. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

В условиях холодной уральской зимы, когда световой день уменьшается до 7 часов, количество прогулок и совместной деятельности взрослого и детей, осуществляемой на улице во вторую половину дня, сводится к минимуму. Прогулка не проводится при t воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 15м/с для детей до 4-х лет; для детей 5-7 лет при t воздуха ниже - 20С и скорости ветра более 15м/с.

Особое внимание уделяется одежде детей, которая должна соответствовать погодным условиям. Предусмотрена работа с родителями: на зимних прогулках детям удобнее в утепленных куртках и штанах спортивного фасона, чем в тяжелых шубах (для занятий по физическому развитию и игре в подвижные, народные игры на прогулке).

Демографические особенности: Анализ социального статуса семей выявил, что в группе воспитываются дети из полных (75 %), из неполных (25 %), многодетных (12%) и опекаемых (3%) семей. Основной состав родителей – среднеобеспеченные, с высшим (70%) с незаконченным высшим (3%) и средним профессиональным (27%) образованием.

Национально-культурные особенности: Становление различных сфер самосознания ребенка происходит на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности приуральского региона, с учетом национальных ценностей и традиций.

Освоение ребенком мира ближайшего (социального, природного) окружения обеспечивается через организацию совместной и самостоятельной деятельности.

В ФГОС дошкольного образования сделан акцент на раскрытие духовно-нравственного потенциала личности, целенаправленное формирование опыта ценностных отношений к миру.

Этому способствует сохранение социокультурных традиций Учреждения. Содержательная основа этой деятельности - **представления о малой родине**. Наиболее ценной для воспитания ребенка является духовная культура и особенно искусство родного края. Произведения разных видов искусства близки эмоциональной природе ребенка, его способности мыслить образами и выражать свое отношение к окружающему в разных видах художественной деятельности.

В части программы, формируемой участниками образовательных отношений, реализуется содержание, которое позволяет детям познакомиться с самобытностью нашего края, с современной и древней культурой, с основными видами производства и профессиями Среднего Урала, с традициями и обычаями, с художественной культурой, историей родного края и города, памятными местами.

Особенностью осуществления образовательного процесса является обеспечение условий для формирования у детей целостного **представления** о взаимосвязи процессов, происходящих в мире, стране, регионе, образовательной организации, представлений об истории Урала, Свердловской

области и города Екатеринбурга, *овладение* детьми конкретным видом культуры и *готовности* включиться в практическую деятельность.

Состав воспитанников и сотрудников Учреждения представлен по национальному признаку, также как в среднем представлены жители города Екатеринбурга (преобладают представители русской национальности, есть представители татарской, еврейской национальностей).

Этнический состав воспитанников группы: русские, татары, но основной контингент – дети из русскоязычных семей. Обучение и воспитание в Учреждение осуществляется на русском языке. Основной контингент воспитанников проживает в условиях города.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей

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

Формы физического развития

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
1	<i>Физкультурно-оздоровительные занятия</i>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между непрерывной непосредственно образовательной деятельности (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами ННОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на ННОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, корректирующая гимнастика	Ежедневно после дневного сна
2	<i>Непрерывная непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей</i>	
2.1	ННОД по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
3	<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i>	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
4	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год январь, июнь
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
5	<i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i>	
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода

Методы физического развития

<i>Наглядные</i>	<i>Словесные</i>	<i>Практические</i>
наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция	повторение упражнений без изменений и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме

Организационные формы овладения содержанием образовательной области «Физическое развитие»

Непосредственно образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные подгрупповые
Физкультурные занятия: - традиционные - сюжетно-игровые - тематические -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами -подвижная игра большой и малой подвижности Занятия по физическому воспитанию на прогулке Физкультурные праздники Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры Эстафеты	Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -тематическая -сюжетно-игровая -полоса препятствий Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Проблемная ситуация Коррекционные упражнения Физкультминутки Динамические паузы Гимнастика после дневного сна Спортивные упражнения на улице Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Оздоровительные упражнения Корректирующие упражнения Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Полоса препятствий Музыкально-ритмическая аэробика Спортивные игры Катание на санках Ходьба на лыжах Катание на велосипеде	Игры Игровые упражнения Подражательные движения

Условия и средства педагогической поддержки здоровья воспитанников

<i>Организационные условия для укрепления психофизического здоровья</i>	<i>Средства педагогической поддержки развития здорового ребенка</i>
Медицинское обслуживание детей: диспансеризация	Осмотр воспитанников специалистами поликлиники. Медицинское обслуживание медсестрой и врачом ДП
Мониторинг состояния здоровья и физического развития детей	Мониторинг по критериям в программе «Здоровый ребенок»
Оздоровительное (общеукрепляющее) сопровождение развития воспитанников	Организация оптимального двигательного режима (НОД, ОДвРМ, прогулка, спортивные досуги); Режим жизнедеятельности с оптимальной нагрузкой на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами Здоровьесберегающие технологии
Профилактическое сопровождение	Система закаливающих процедур (воздушные ванны, прогулки на воздухе, хождение босиком по траве, по «дорожке здоровья», самомассаж, т.д); Система профилактических мероприятий, вакцинация, полоскание, витаминотерапия.
Психолого-педагогическое сопровождение детей в период адаптации	Система психолого-медико-педагогической поддержки ребенка в адаптационный период к детскому саду
Медико-психолого-педагогический консилиум	В системе медико-психолого-педагогического сопровождения процесса развития воспитанников
Коррекционное сопровождение	ПОУ «Спортивная секция»
Психологическое сопровождение развития воспитанников	создание психологического климата в Учреждении, организация микросреды групп, способствующая укреплению психофизиологического здоровья.

Полноценное физическое развитие достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Основой физического развития дошкольников является *двигательный режим*. Рационально-организованный двигательный режим разработан с учетом возрастных особенностей детей, сезонных условий и предусматривает оптимальное сочетание различных форм двигательной активности: физкультурных занятий, спортивных досугов и праздников, разнообразных форм проведения утренней гимнастики (оздоровительный бег и подвижные игры на улице, детская гимнастика, хореография), корректирующей гимнастики, самомассажа, гимнастики между НОД.

**Содержание двигательной деятельности и
организация двигательного режима**

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная и самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	6 часов в неделю	8 часов в неделю	10 и более часов в неделю	
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Упражнения после дневного сна	5 – 6 мин	6 -8 мин	8 – 10 мин	10 мин
Подвижные игры	6 – 10 мин	10 -15 мин	15-20 мин	15 – 20 мин
	Не менее 2 – 4 раз в день			
Спортивные игры	Велосипед 5 мин	8 – 12 мин	8 – 15 мин	8 – 15 мин
	Лыжи 10 мин	10 мин	15 мин	20 мин
	Целенаправленное обучение не менее 1 раза в неделю			
Физкультурные упражнения на прогулке	6 – 10 мин	10 -12 мин	10 -15 мин	10 – 15 мин
	Ежедневно			
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	20 мин	25 мин	30 мин	30 мин
Спортивные развлечения праздники (1-раз в месяц)	20 мин	30 мин	30 мин	40 – 50 мин
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Неделя здоровья	2 раза в год			

Двигательный режим создает необходимые и достаточные условия для овладения детьми двигательной деятельностью, способствует их двигательной активности как биологической потребности организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье, физическое и общее развитие дошкольников.

Двигательный режим, система воспитательной и оздоровительной работы являются базой для овладения детьми содержанием образовательной области «Физического развитие».

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОУ, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия изменяются по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

Специальные мероприятия: воздушные и солнечные.

2.1.2. Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка

Направленность подвижных игр

<i>Развитие физических возможностей</i>	<i>Развитие умственных способностей</i>	<i>Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей</i>	<i>Оздоровительный эффект подвижных игр</i>
Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.	Приобретение навыков действий в соответствии с правилами. Умение осознанно действовать в соответствии с меняющейся ситуацией. Активизация памяти, внимания, мышления, воображения	Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки	Большое количество движений Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов Благотворное влияние на психическую деятельность

Классификация подвижных игр

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

2.2. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Физкультурные занятия на улице – один раз в неделю. Естественные силы природы усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, повышения приспособленности организма к повышенной и пониженной температуре. Особое влияние на совершенствование функциональных систем организма и закаливание ребенка оказывает проведение физкультурных занятий на свежем воздухе в зимнее время. В условиях холода совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к нему, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется высокой двигательной активностью детей, которая достигается путем использования фронтального и группового метода организации. Спортивные виды физических упражнений предполагают начальное ознакомление детей с азбукой спорта. Они рассматриваются как средство активного отдыха детей на прогулке в зимнее время.

Спортивные праздники за пределами детского сада - Туризм - одна из форм физического воспитания детей, который обладает всеми необходимыми компонентами для

сохранения и укрепления здоровья. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Мы выходим с детьми и их родителями в лес, парк, к озеру.

Цель – оздоравливать организм, прививать навыки ориентировки на местности, умение разбираться в карте-схеме маршрута, знакомить с родным краем, воспитывать любовь к родной природе, земле.

Спортивное развлечение совместно с родителями:

Цель физкультурных занятий совместно родители и дети - формировать двигательные навыки и умения у детей и педагогическое просвещение родителей, дать возможность родителям заниматься физкультурой вместе с детьми; создать атмосферу радости от совместной двигательной деятельности, снизить дефицит общения. Отличительная особенность совместных занятий детей и взрослых состоит в том, что взрослые помогают инструктору, а каждый из них – тренер своего ребенка. В результате отмечается повышение активности занимающихся и высокая эффективность занятий;

физкультурные праздники и развлечения;

Главная *цель спортивных праздников, досугов* – удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать желание систематически заниматься физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни, формировать основы праздничной культуры.

Такие праздники укрепляют взаимоотношения взрослых и детей, наполняют их теплотой, пониманием, способствуют повышению авторитета родителей. Участие в соревнованиях вырабатывает интерес к физическим упражнениям, формирует выносливость, ловкость, решительность. Учат детей оценивать свои возможности и управлять своим поведением.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в двигательной деятельности

Для детей четвертого года жизни(3-4 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;

в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;

не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);

учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;

уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

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

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

Для детей пятого года жизни(4-5 лет)

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

Для поддержки детской инициативы необходимо:

способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;

обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;

создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;

при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;

не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;

обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;

привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;

побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;

привлекать детей к планированию жизни группы на день;

читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

Для детей шестого года жизни(5-6 лет)

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

Для поддержки детской инициативы необходимо:

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

уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);

создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. п.;

создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

Для детей седьмого года жизни(6-7 лет)

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

Для поддержки детской инициативы необходимо:

вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;

спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;

создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;

поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;

привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;

создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;

устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;

организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами

Формы взаимодействия с семьями воспитанников по реализации задач ОО «Физическое развитие»

Изучение условий семейного воспитания через анкетирование 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 ДОО 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 ДОО

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 ДОО;

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;

<p>элементарными нормами и правилами.</p>	<p><i>Участки для прогулок</i></p>	<p>Ленты, флажки (основных цветов) Массажные мячики Массажные коврики и ребристые дорожки Нетрадиционное спортивное оборудование (божьи коровки, лягушата) Кольцеброс, кегли Гимнастические палки Ленты разных цветов на кольцах Флажки разных цветов Ребристые и массажные дорожки Трехколесный велосипед или тренажер-велосипед Брёвна-бумы Спортивные игры и игровое оборудование для улицы (бадминтон, городки, летающая тарелка. Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах. Книги, энциклопедии, альбомы о красоте физически развитого человека. Дидактические игры о спорте, основам безопасности жизнедеятельности. Иллюстрации, картинки по гигиене Сборники с потешками, стихами о культурно-гигиенических навыках. Настольно-печатные игры типа лото с картинками, изображающими предметы для содержания тела в чистоте. Аудио-сборники с музыкальными произведениями, стихами на тему «Мои помощники» Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах. Плакаты «Что мы делаем в разное время (режимные моменты, культурно-гигиенические навыки)</p>
---	------------------------------------	--

3.2. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения

Образовательная область «Физическое развитие»	
Методические материалы	<p>Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» /Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: Детство-Пресс, 2016.</p> <p>Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. – М., 2009</p> <p>Асачёва Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – М., 2013</p> <p>Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М., 2012</p> <p>Т. С. Грядкина Методический комплект программы «Детство» образовательная область «Физическое развитие», СПб.: Детство-Пресс, 2016</p> <p>Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М., 2013</p> <p>Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 4-5 лет. – М., 2010</p> <p>Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 6-7 лет. – М., 2010</p> <p>Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы. – М., 2013</p> <p>Лободин В.Т. В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников. – М., 2011</p> <p>Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковые гимнастики. – Санкт-Петербург, 2013</p> <p>Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет. – М., 2010</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2013</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в подготовительной группе. – М., 2012</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в средней группе. – М., 2012</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в старшей группе. – М., 2012</p> <p>Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – М., 2013</p> <p>Уланова Л.А. Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет. – М., 2012</p> <p>Харченко Физкультурные праздники в детском саду. – М., 2011</p>
Средства обучения	<p>Закаливание воздухом: пешеходные прогулки, воздушно-солнечные ванны, сон на воздухе, игры на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Уколова Татьяна Викторовна

Действителен с 20.03.2022 по 20.03.2023