**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Журавлик» Зерноградского района**

**«ПРИНЯТА» «УТВЕРЖДАЮ»**

**Педагогическим советом МБДОУ Заведующий МБДОУ**

**Протокол №\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Троянская**

**Приказ №\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Рабочая программа**

**по физическому воспитанию**

**для детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет  
Составлена в соответствии с примерной основной общеобразовательной программой «Детство»Т.И.Бабаевой,**

**А.Г. Гогоберидзе, З.А.Михайловой**

**Срок реализации программы 2020-2021 учебный год**

**Разработчик:**

**Инструктор по физической культуре: Хамоян Наира Араевна**

**х. Гуляй-Борисовка**

**2020 год**

**Содержание**

**I.Целевой раздел Программы:**………………………………………………………………………………………………...4

1.1 Пояснительная записка………………………………………………………………………………………………………4

1.1.1. Цели и задачи Программы………………………………………………………………………………………………...6

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы…………………………………………………………………....8

1.1.3. Возрастные особенностей развития детей 2-7 лет……………………………………………………………………...9

1.1.4. Значимые для разработки рабочей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей

развития детей…………………………………………………………………………………………………………………....16

1.2. Планируемые результаты освоения программы…………………………………………………………………………..19

**II. Содержательный раздел Программы**:…………………………………………………………………………………....28

2.1. Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»…………………………….....28

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей воспитанников…………………………………………………………………………..........31

2.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушения развития детей……………37

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик…………………………………..38

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы………………………………………………………………..38

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников………………………………..42

**III. Организационный раздел Программы**:………………………………………………………………………………….46

3.1. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы………………………………………………...46

3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания……………………....47

3.3. Распорядок и режим дня……………………………………………………………………………………………………...49

3.4. Перспективно-календарное планирование………………………………………………………………………………….56

3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий………………………………………………………..93

3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды………………………………………….97

**I. Целевой раздел**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

* 1. **Пояснительная записка основной образовательной программы дошкольного образования**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитным способностями к не благоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.    Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей, кроме того учтены концептуальные положения используемой в ДОУ Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой,

А.Г. Гогоберидзе, З.А.Михайловой

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

* Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», 29.12.2012г. № 273 –ФЗ.
* Приказом №1155 от 17.10.2013г. «Об утверждении ФГОС ДО».
* СанПиНом 2.4.1.3049-13 № «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».
* Примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А.Михайловой, разработанной в соответствии с ФГОС.
* Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Журавлик»

В образовательной работе с детьми использую парциальную программу по физическому воспитанию «Физическая культура дошкольников» автор Л.И. Пензулаева.

В работе с детьми использую технологии:

•«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко

•«Левушкины сказки» Н.Н. Ефименко

•«Театрализация физического воспитания дошкольников» Н.Н. Ефименко

•«Малый театр физического воспитания и оздоровления детей первых трех лет жизни. Ранний возраст» Н.Н. Ефименко

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Срок реализации программы-1год (2020-2021).

Возраст детей-2-7 лет.

Обучение ведется на русском языке.

**1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования.**

**Цель программы:** Создание условий в детском саду для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

**Задачи программы:**

* охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
* создание благоприятных развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
* условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
* воспитание потребности в здоровом образе жизни.
* обеспечен6ие физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин).Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.**

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возрастов), обогащения детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становиться активным в выборе содержания своего образования, становиться субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

4) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником субъектом) образовательных отношений;

5) поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей;

10) обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

**1.1.3. Возрастные особенности детей 2-7 лет**

**Характеристика особенностей развития детей 2-3 лет**

 Третий год жизни - важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

**Характеристика особенностей развития детей 3-4 лет**

Трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К четырем годам ребенок может без остановки по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. - всего 20 штук) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

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

**Характеристика особенностей развития детей 4-5 лет**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой- либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д. Физкультурные занятия в средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20-25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям. Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

**Характеристика особенностей развития детей 5-6 лет**

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 60,0-107,0 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста -0,5 см.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тоща мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка, «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах ври ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них - это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более до 5 размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагируют на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13-15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

**Характеристика особенностей развития детей 6-7 лет**

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

 Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять движения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

**1.1.4. Значимые характеристики для формирования и реализации образовательной области «Физическое развитие», возрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

**Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативное -деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

**Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет**

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Три-четыре года также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

**Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет**

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4-5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

**Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет**

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

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

**Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом развитии старших дошкольников.

Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хороших результатов. У детей вырабатывается эстетическое отношение к выполнению движений, они начинают воспринимать красоту и гармонию выполнения движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Индивидуальный подход в воспитании ребенка должен основываться на знании анатомо-физиологических и психических, возрастных индивидуальных особенностей. Научными исследованиями доказано, что существует прямая зависимость между физическим, умственным нравственным развитием человека. Осуществление индивидуального подхода к детям во время всех видов их деятельности необходимо рассматривать как определенную взаимосвязанную систему. Первым звеном этой системы является изучение особенностей каждого ребенка индивидуальный подход в физическом воспитании. Знание физического состояния и развития детей имеет очень большое значение припроведении процедур закаливания, которые должны осуществляться систематически, на строго индивидуальной основе. Изучение индивидуальных особенностей детей требует значительного времени и систематических наблюдений. С этой целью педагогу необходимо вести дневник, записывая в нем особенности поведения воспитанников, делая периодически краткие обобщения результатов наблюдения.

Индивидуальные особенности ребенка также связаны с типом его нервной деятельности, являющимся наследственным.

**1.2**.Планируемые результаты освоения программы

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

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

**Общие показатели физического развития:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

-  воспитание культурно-гигиенических навыков;

- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

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

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

- сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Целевые ориентиры детей 2-3 лет**

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

В 3 года - поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде.

-  Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.

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

- Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

- Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.

- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику).

**К концу года дети 2-3 лет могут:**

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**Целевые ориентиры детей 3-4 лет**

***Низкий***. Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

***Средний.*** Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

***Высокий***. Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников второй младшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;

- совершенствовать пространственную ориентировку детей;

- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

**К концу года дети 3-4 лет могут:**

-Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

-Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

-Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

-Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

-Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

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

-Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**Целевые ориентиры детей 4-5 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 современных 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 5м).

-Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

-Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

-Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**К концу года 4-5 лет дети могут:**

-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 (Здоровье сберегающая модель поведения).

-С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

-Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Целевые ориентиры детей 5-6 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 2,5м) с изменением темпа.

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

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

-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: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**К концу года дети 5-6 лет могут:**

-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, соблюдение режима дня.

-Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

-Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

-Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Целевые ориентиры детей 6-7 лет**

-Сформированы основные физические качества и потребности 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 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега – 180см; в высоту с разбега – не менее 50см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

-Может перебрасывать набивные мячи (вес 1кг).

-Бросать предметы в цели из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния – 5м.

-Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м, 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 3км, поднимается в горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

-Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

**К концу года дети 6-7 лет могут:**

-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 представление и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремиться соблюдать его.

-Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.

-Может перечислить продукты, которые вредны и 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.

**Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программ**

При реализации Программы в рамках педагогической диагностики проводится оценка индивидуального развития детей.

Цель оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста связана с оценкой эффективности педагогических действий, лежащих в основе их дальнейшего планирования.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построении его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизация работы с группой детей.

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

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

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

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создаются диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия. В рамках реализации образовательного маршрута оценивается динамика развития ребенка в условиях реализации содержания образовательных областей и связанных с ними тематических модулей.

Периодичность проведения мониторинга: 2 раза в год (сентябрь, май). Данные планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам и представлены подробно в педагогической диагностике.

**II. Содержательный раздел**

**2.1 Содержание образовательной деятельности по направлению «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 само регуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, в эмоциональном состоянии, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Содержание образовательной деятельности*.***

* Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

**Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:**

* уверенному и активному выполнению основных элементов техники, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
* соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
* самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
* умению ориентироваться в пространстве;
* развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
* Целенаправленно развивать быстроту, координацию, скоростно - силовые качества, общую выносливость, гибкость, силу.
* Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
* Развивать представления о человеке, об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.
* Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдению двигательного режима.

**Методы физического развития.**

***Наглядный:***

- наглядно - зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно - слуховые приёмы (музыка, песни);

-тактильно - мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя).

***Словесный:***

***-*** объяснения, пояснения, указания;

***-*** подача команд, сигналов;

***-*** вопросы к детям;

***-*** образный сюжетный рассказ, беседа;

***-*** словесная инструкция.

***Практический:***

- повторение упражнений без изменений и с изменениями;

- проведение упражнений в игровой форме;

- проведение упражнений в соревновательной форме.

**Интеграция образовательных областей**

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

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совмест­ной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично да­вать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных мо­ментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь то­варищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить кон­фликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценно­сти, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

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

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом му­зыкального сопровождения

**2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Перечень основных видов организованной образовательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы образовательной деятельности** | | |
| **Режимные**  **моменты** | **Совместная деятельность педагога с детьми** | **Самостоятельная деятельность детей** |
| **Формы организации детей** | | |
| Индивидуальные  Подгрупповые  Групповые | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные | Индивидуальные  Подгрупповые |
| **Формы работы** | | |
| * Игровая беседа с элементами движений * Интегративная деятельность * Утренняя гимнастика * Совместная деятельность взрослого и детей * Игра * Контрольно-диагностическая деятельность * Экспериментирование * Физкультурное занятие * Спортивные и физкультурные досуги, состязания * Проектная деятельность | * Игровая беседа с элементами движений * Интегративная деятельность * Утренняя гимнастика * Совместная деятельность взрослого и детей * Игра * Контрольно-диагностическая деятельность * Экспериментирование * Физкультурное занятие * Спортивные и физкультурные досуги * Спортивные состязания * Проектная деятельность | * Во всех видах самостоятельной деятельности детей * Двигательная активность в течение дня * Игра * Утренняя гимнастика * Самостоятельные спортивные игры и упражнения |

**Формы организации двигательной деятельности**

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

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);

- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);

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

- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, батут, диск здоровья и т.п.);

- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприсяде и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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

* комплексы утренней гимнастики;
* комплексы физкультминуток;
* комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;
* комплексы дыхательных упражнений;
* гимнастика для глаз и т. п.

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

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2.3 Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей**

Наше дошкольное учреждение открывает свои двери для детей с ограниченными возможностями здоровья. Успех коррекционно-воспитательной работы определяется продуманной системой, скоординированной работой всех специалистов образовательного учреждения: логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

**Цель коррекционно-развивающей работы -**это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Поставленная цель требует решения задач. Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

**Физическая культура:**

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации;

- профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировке в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

Работая в идеологии «команды», каждый специалист и педагог решает свои задачи в образовательной области. Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

**Коррекционная работа направлена на:**

* обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении Рабочей программы;
* освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья Рабочей программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

**2.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

**Физическое развитие:**

-двигательная деятельность (овладение основными движениями);

-игровая деятельность: подвижные игры, народные игры;

-коммуникативная;

-проектная деятельность;

-культурно- досуговая деятельность.

**2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта.

Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально- коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;

2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;

3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;

4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;

5) обеспечивает открытость дошкольного образования;

6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно- пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

**Региональный компонент**

Целостное развитие личности ребенка является основным смыслом дошкольного детства. И нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому поселку.

**Целью данного раздела Программы является-** развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям, народным играм и забавам Донского края.

**Основными задачами являются:**

* формирование начальных представлений и умений в подвижных играх;
* обучение детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения сверстников;
* побуждать к проявлению творчеству в двигательной активности;
* воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить казачьи народные игры со сверстниками.

**Компоненты физкультурной деятельности по реализации регионального компонента**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Образовательная область** | **Место в воспитательном - образовательном процессе** | **Методы и приемы взаимодействия с детьми** |
| **2 младшая, средняя группы** | | | | |
| В течение года | Познакомить детей с народными играми | Физическая культура | Подвижные игры, развлечения | **Подвижные игры:**  «Беги ко мне», «Где твой домик», «Догонялки», «Машина и воробушки», «Поезд чу-чу-чу», «Мыши и кот», «Наседка и цыплята», «Беги к флажку».  **Развлечения:**  «Веселые зверята», «Осенние забавы».  **Народные игры:** «Ручеек», «Золотые ворота», «Лошадки», «Хлоп! Хлоп! Убегай!», «Ястреб», «Бубенцы», «Заинька», «Колпачок», «Карусели» и т.д. |
| **Старшая, подготовительная группы** | | | | |
| В течение года | Продолжать знакомить детей с народными  играми | Физическая культура | Подвижные игры, развлечения | **Подвижные игры:**  «Пятнашки», «Совушка», «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Успей прибежать», «Мышеловка», «Удочка», и т.д.  **Развлечения:** «Добрый день для всех друзей», «Физкульт-Ура!».  **Народные игры:**  «Колечко», «Салки на одной ноге», «Охотник», «Горелки с платочком», «Веревочка», «Ладушки-ладошки», «Капуста» |
| Прививать интерес к истории родного края. Знать своё место жительства (Ростовской области) | Физическая культура |  |  |

**2.6 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

**Основные цели и задачи**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

**Ведущая цель** - создание необходимых условий для формирования

ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития

компетентности родителей (способности разрешать разные типы социальнo-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

**Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:**

* изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам

воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

* знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания

в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

* информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
* создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
* привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
* поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

**Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Формы взаимодействия с семьями воспитанников** |
| **Физическое развитие** | * Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ 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 ДОУ 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 ДОУ. * 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 ДОУ. * 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 ДОУ с медицинскими учреждениями. * Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ 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 ДОУ. * Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей. * 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 ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов. |

**Перспективный план работы с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь** | 1.Ко 1.Конультация «С чего начинать укрепление здоровья».  222м 2.**Выпуск буклета «Здоровые дети в здоровой семье».**  3.**Родительское собрание «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ»**. |
| **Октябрь** | 1.**Анкетирование «Физическая культура и оздоровление».**  2.**Консультация «Уголок здоровья дома».** |
| **Ноябрь** | **1.Ин** 1.**Памятка «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия».**  **2.Участие родителей в конкурсе на лучшее нестандартное оборудование,**  **изготовленное своими руками.**  **3.Консультация «Вместе весело шагать по просторам».** |
| **Декабрь** | 1.**Тест «Как вы относитесь к своему здоровью».**  2.Па 2.**Консультация «Выбираем вид спорта для ребенка».**  3.Ко 3.**Рекомендации «Играем вместе с ребенком на прогулке».** |
| **Январь** | 1.**Конкурс рисунков «Зимние виды спорта».**  2.Па 2.**Консультация «Что делать, если ребенок часто болеет?».** |
| **Февраль** | 1.**Консультация «Расти здоровым, малыш!».**  2.**Памятка для родителей по оздоровлению детей.** |
| **Март** | 1.**Родителям на заметку «Десять заповедей для родителей».**  2.**Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей».**  **3.Информация для родителей «Какие пищевые продукты помогают стать закаленными?».** |
| **Апрель** | 1.Па 1.**Консультация «Переутомление у детей».**  **.амп 2.Викторина для родителей «Спорт – это жизнь!».**  **С3.3 3.Памятка «Правила бережного отношения к зрению».** |
| **Май** | 1.Ко 1.**Консультация «Босиком за здоровьем».**  **2п2 2.Родительское собрание** (старшая, подготовительная группы)Круглый стол: «Физическое развитие ребенка в семье и детском саду»  .3. 3. 3.**Анкетирование «Удовлетворенность работой ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей».**  **4. 4.Памятка для родителей «Семейный кодекс здоровья»** |

**III. Организационный раздел**

**3.1. Описание материально-технического обеспечения**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**В спортивном зале имеются следующее оборудования:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Кол-во** |
| 1. | Батут | 1 шт. |
| 2. | Пианино | 1 шт. |
| 3. | Стеллаж | 1 шт. |
| 4. | Полочка | 1 шт. |
| 5. | Корзина металлическая | 2 шт. |
| 6. | Обруч | 5 шт. |
| 7. | Кегли | 15 шт. |
| 8. | Маты | 2 шт. |
| 9. | Мячи разные | 10 шт. |
| 10. | Стенка гимнастическая | 6 шт. |
| 11. | Скакалки | 20 шт. |
| 12. | Кольца баскетбольные | 1 шт. |
| 13. | Дуги | 2 шт. |
| 14. | Огнетушитель | 2 шт. |
| 15. | Гантели | 20 шт. |
| 16. | Таз для мытья игрушек | 1 шт. |
| 17. | Гимнастическая скамья | 1 шт. |
| 18. | Стойка | 1 шт. |
| 19. | Палки пластиковые спортивные | 20 шт. |
| 20. | Кубики пластиковые | 30 шт. |
| 21. | Ребристая доска | 2 шт. |
| 22. | Канат | 1 шт. |
| 23. | Фитболы | 12 шт. |
| 24. | Коврики | 3 шт. |
| 25. | Бубен | 1 шт. |
| 26. | Набивные мячи | 8 шт. |
| 27. | Набивные мешочки | 25 шт |
| 28. | Палки деревянные | 18 шт. |
| 29. | Скамейка | 1 шт. |
| 30. | Мячи резиновые маленькие | 20 шт. |

**3.2 Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

**Дидактические пособия:**

• Картотека комплексов утренней гимнастики, подвижных и малоподвижных игр, релаксаций, дыхательных упражнений, физкультминуток.

**Физкультурное оборудование:**

• Мячи большие и маленькие.

• Кубики, мячи для выполнения общеразвивающие упражнений.

• Кегли.

• Шнуры короткие и длинные.

• Детская дорожка «Гофр» со следочками (для профилактики плоскостопия).

• Ребристая доска.

• Дуги для подлезания.

**Методические пособия:**

1. Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в средней группе 2012г. Мозаика-Синтез. Москва 2.Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в старшей группе 2012г. Мозаика-Синтез. Москва 3.Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в подготовительной группе 2012г. Мозаика Синтез. Москва

4. Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика для малышей 2013г. Мозаика-Синтез. Москва

5. Э.Я.Степаненкова Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Издательство Мозаика-синтез. Москва 2013г.

6. Ю.С. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет Творческий Центр Сфера Москва 2013г.

7.О.А. Скоролупова, Т.М Тихонова «Игра - как праздник!» Москва 2014г.

8.Л.И.Пензулаева Оздоровительная работа в ДОУ2012г. Мозаика-Синтез. Москва

9.Л.А.Соколова Детские олимпийские игры «Учитель» 2013г.

10. О.Н. Моргунова Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ2012.г Мозаика-Синтез. Москва

11. Е.К.Воронова Формирование двигательной активности детей 5-7 лет.2012г.

12. В.И. Коваленко.Азбука Физкультминуток для дошкольников 2005г.

13.Т.Е.Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду» 2006г.

14М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры» 2004г.

15. И.И. Кучма «Олимпийские игры» в ДОУ 2005г.

**3.3. Распорядок и режим дня**

**Расписание НОД по физическому воспитанию**

**в МБДОУ д/с «Журавлик» на 2020-2021 учебный год**

**Понедельник**

9.00-9.20- средняя группа «Затейники»

9.30-9.45-2 мл. группа «Казачата»

**Вторник**

10.20-10.50-старшаягруппа «Солнышко**»**

15.40-16.10-подготов.гр. «Улыбка»(физ-ра на с/в)

**Среда**

9.00-9.20-средняя группа «Затейники»

10.20-10.50-подготов. группа «Улыбка»

15.40-15.55-2 мл. группа «Казачата»(физ-ра на с/в)

**Четверг**

10.20-10.50-подготов. группа «Улыбка»

11.10-11.30-средняя группа «Затейники»(физ-ра на с/в)

15.40-16.05-старшая группа «Солнышко»(физ-ра на с/в)

**Пятница**

9.00-9.15-2 мл. группа «Казачата»

9.40-10.05-старшая группа «Солнышко»

|  |  |
| --- | --- |
| **Режим дня в ДОУ в теплый период во 2 младшей группе** | |
| Прием детей на воздухе, утренняя гимнастика | 7:30-8:20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, самостоятельная деятельность детей | 8:20-9:00 |
| Подготовка к прогулке, выход на прогулку. Игры, самостоятельная деятельность | 9:00-10:20 |
| Второй завтрак | 10:20-10:30 |
| Игры, наблюдения воздушные и солнечные ванны | 10:30-11:40 |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед | 11:40-12:30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12:30-15:00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные. Подготовка в полднику, полдник | 15:00-15:50 |
| Общение по интересам, самостоятельная деятельность | 15:50-16:10 |
| Прогулка, уход детей домой | 16:10-17:00 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Режим дня в ДОУ в теплый период в средней группе** | |
| Прием детей на воздухе, самостоятельная деятельность | 7:30-8:00 |
| Утренняя гимнастика на воздухе | 8:00-8:20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8:20-8:50 |
| Самостоятельные игры | 8:50-9:00 |
| Непосредственно-образовательная деятельность на прогулке | 9:00-9:20 |
| Прогулка: игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, воздушные, водные, солнечные процедуры | 9:20-12:00 |
| Второй завтрак | 10:00-10:10 |
| Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры | 12:00-12:10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12:10-12:40 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12:40-15:00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные, водные процедуры | 15:00-15:30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15:30-15:45 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры и труд детей на участке | 15:45-16:10 |
| Возвращение с прогулки, игры, чтение | 16:10-16:20 |
| Самостоятельная деятельность детей на прогулке, игры, уход детей домой | 16:20-17:00 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Режим дня в ДОУ в теплый период в старшей группе** | |
| Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика на участке детского сада, индивидуальное общение воспитателя с детьми | 7:30-8:25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8:25-8:50 |
| Самостоятельные игры, подготовка к прогулке, к образовательной деятельности и выход на прогулку | 8:50-9:00 |
| Игры, наблюдения, воздушные, водные, солнечные процедуры, образовательная деятельность (на участке) | 9:00-12:20 |
| Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры | 12:20-12:30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12:30-13:00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13:00-15:00 |
| Подъем детей, игровой массаж, игры | 15:00-15:20 |
| Полдник | 15:20-15:30 |
| Игры, досуги, совместная деятельность детьми | 15:30-16:00 |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку, уход детей домой | 16:00-17:00 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Режим дня в ДОУ в теплый период в подготовительной группе** | |
| Прием детей, общественно-полезный труд, утренняя гимнастика | 7:30-8:35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8:35-8:55 |
| Подготовка к прогулке | 8:55-9:05 |
| Прогулка: игры, наблюдения, занятия, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры, общественно-полезный труд | 9:05-10:30 |
| Подготовка ко 2 завтраку, завтрак | 1030-11:00 |
| Прогулка, возвращение с прогулки, водные процедуры | 11:00-12:30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12:30-13:00 |
| Подготовка к сну, дневной сон | 13:00-15:00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, полдник | 15:00-15:20 |
| Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, общественно-полезный труд. Уход детей домой | 15:20-17:00 |

**Режим дня в ДОУ в холодный период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | **2-я младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 7:30-8:20 | 7:30-8:20 | 7:30-8:20 | 7:30-8:20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, самостоятельная деятельность детей | 8:20-9:00 | 8:20-9:00 | 8:20-8:50 | 8:20-9:00 |
| Непосредственно образовательная деятельность | 9:00-9:40 | 9:00-9:50 | 8:45-9:00 | 9:00-10:50 |
| Самостоятельная деятельность Подготовка к прогулке. Прогулка(игры, наблюдения, труд) | 9:40-10:00 | 9:50-12:00 | 10:45-12:20 | 10:50-12:30 |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Обед | 11:40-12:30 | 12:00-12:40 | 12:20-13:00 | 12:30-13:00 |
| Подготовка ко сну. Дневной сон | 12:30-15:00 | 12:40-15:00 | 13:00-15:00 | 13:00-15:00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, полдник | 15:00-15:50 | 15:00-15:30 | 15:00-15:30 | 15:00-15:40 |
| Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность | 15:50-16:10 | 15:30-16:00 | 15:30-16:00 | 15:40-16:10 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка, уход детей домой | 16:00-17:00 | 16:00-17:00 | 16:00-17:00 | 16:10-17:00 |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Возрастная группа** | |
|  | **Младшая-средняя группа** | **Старшая-подготовительная группа** |
| Количество возрастных групп | 2 | 2 |
| Срок реализации | 02.09.2020 по 31.05.2021 | |
| Количество недель(учебный год) | 37 недель | 37 недель |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней | 5 дней |
| Режим работы ДОУ | 9,5 часов(7:30-17:00 часов) | |
| Нерабочие дни | Суббота, воскресенье и праздничные дни | |
| Праздничные (выходные) дни |  | 4 ноября – День народного единства(1 день)  01.01.2020 – 10.01.2021 – новогодние каникулы  21-23 февраля – День защитника Отечества(3 дня)  06-08 марта – Международный женский день(3 дня)  1-3 мая – Праздник весны и труда(3 дня)  8-10 мая – День Победы(3 дня)  12-14 июня – День России(3 дня) |
| Сроки проведения мониторинга | 3-4неделя мая | 3-4неделя мая |
| Работа МБДОУ в летний период | с 01.06.2021г. по 31.08.2021г. по отдельному плану работы в летний период (утверждается на итоговом  Педагогическом совете в мае) | |

# Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Организованная образовательная деятельность** | | | | | |
| **Базовый вид деятельности** | **Периодичность** | | | | |
| **Вторая**  **младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Физическая культура | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |

**3.4 Перспективно-календарное планирование образовательной работы дошкольного возраста**

**КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Вторая младшая группа**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  **Младшая группа**  **Блок «Я и мой детски сад»** | | | | | | | |
| **СЕНТЯБРЬ** | **Задачи,**  **этапы** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | | **Интеграция образовательных областей** |
| **№ Занятия** | **Занятия 1**  **«Научим игрушек заниматься физкультурой»** | **Занятие 2**  **«Магазин игрушек»** | **Занятия 3**  **«В гости к зайке»** | | **Занятия 4**  **«На поиски колобка»** | **Социально - коммуникативное:** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им. Помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.  **Познавательное развитие:** формировать навык ориентировки в пространстве. |
| **Задачи** | Учить совершенствовать навыки выполнения основных видов движений.  Развивать быстроту, ловкость.  Воспитывать желание выполнять все более сложные и разнообразные движения. | Учить лазать по гимнастической стенке высотой 1.5-2 м.  Развивать эмоциональность, выразительность в имитации движений.  Воспитывать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность в действиях, решительность. | | Учить ходить по гимнастической скамейке, прыжкам из обруча в обруч, ползанию между предметами.  Развивать физические качества детей.  Воспитывать чувство коллективизма, желание и интерес к занятиям и спорта. | Учить прыжкам с продвижением вперед.  Развивать физические качества детей.  Воспитывать чувства коллективизма, желание и интерес к занятиям физкультуры и спорту. |
| 1-я часть  **Вводная** | Ходьба и бег на носочках- «Мышки», Ходьба и бег на пятках- «Цыплята», прыжки- «Зайки». Ходьба и бег в рассыпную. Построение в круг возле кеглей стоящих по кругу. Дыхательное упражнение  «Вырасти большой» | Ходьба обычная. Ходьба на носках, руки прижаты к туловищу. Прыжки н двух ногах с продвижением вперед. Бег по кругу. Дыхательное упражнение «Отдыхаем». | | Ходьба обычная, ходьба на носочках, с высоким подниманием колен. Бег обычный. Дыхательное упражнение «Воздушный шар». | Ходьба по кругу друг за другом. Ходьба в полуприседе. Ходьба на носках . Обычная ходьба. Легкий бег. Ходьба друг за другом. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик». |
| **ОРУ** | **С кеглями** | **Без предметов** | **Без предметов** | | **С мячом** |
| 2-я часть **Основные виды движений** | 1.Подлезание под шнур стоя на четвереньках.  2.Ходьба по наклонной доске вверх, руки на поясе.  3.Прыжки с продвижением вперед на 2-х ногах через препятствия. | 1.Лазание по гимнастической стенке высотой 1.5-2 м.  2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.  2.Прыжки из обруча в обруч.  3.Ползание между предметами. | | 1.Прыжки с продвижением в перед.  2.Перешагивание через пенечки(набивные мячи).  3.Ходьба по массажной дорожке. |
| 3-я часть **Подвижные игры** | «Попади в цель» | «Лошадки» | «Волк и зайцы» | | «Лиса и зайцы» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди зайчика» | «Мячик» | «Тишина у пруда | | «Зернышки» |

**3.5 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

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

**Отдых.**

**Задачи:**

* Развивать культурно - досуговую деятельность детей по интересам.
* Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

**Развлечения.**

**Задачи:**

* Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов.
* Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала).
* Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

**Праздники.**

**Задачи:**

* Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники («День дошкольного работника»,

«Новый год», «23 февраля», «8 марта», «День Победы», «День семьи», « День Нептуна», «Мама, папа, я спортивная семья»).

* Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.
* Самостоятельная деятельность.

**Планирование событий, праздников, мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Вторая младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **Сентябрь** | «В гостя у мишки» - развлечение | «Осенние гулянья» - развлечение | «Мы спортсмены» - досуг  «Веселые старты»-развлечение | «День бегуна» - досуг  «Веселые старты»-развлечение |
| **Октябрь** | «Прогулка в лес» - досуг | «Мой веселый звонкий мяч»-досуг | «Играй, детвора!»-развлечение | «Играй, детвора!» развлечение |
| **Ноябрь** | «В гостях у Спортика»-развлечение | «Дружат люди всей земли»-музыкально-спортивное развлечение | «Если хочешь быть здоров» - досуг | **«**Морское путешествие» - досуг |
| **Декабрь** | «Зимние забавы» - досуг  «Зимушка-зима»-развлечение | «Зимнее забавы» - досуг  «В гости к снеговику»-развлечение | «Зимняя спартакиада- развлечение  «Спортивный теремок»-досуг | «На Севере» - развлечение  «Со спортом дружить-весело жить»-досуг |
| **Январь** | «Встреча с дедом Морозом» - зимний спортивный праздник на улице | «В гостях у Снежной Королевы» - зимний спортивный праздник на улице | «Зимние приключения» - зимний спортивный праздник на улице | «Зимние приключения» - зимний спортивный праздник на улице |
| **Февраль** | «Спортивные подарки для Белоснежки»-досуг | «Спортивные подарки для Белоснежки»-досуг | «День Защитника!» - музыкально-спортивный праздник | «День Защитника!» - музыкально спортивный праздник |
| **Март** | «Ловкие детишки, девчонки и мальчишки»-развлечение  «Масленица к нам спешит» - музыкально-спортивный праздник | «Царь горы»-развлечение  «Масленица к нам спешит» - музыкально-спортивный праздник | «Масленица к нам спешит»- музыкально-спортивный праздник | «Масленица к нам спешит»- музыкально-спортивный праздник |
| **Апрель** | «Весенние игры»-досуг | «Страна звезд» - досуг | «День космонавтики» - досуг  «Правила дорожные надо знать!»( по правилам дорожного движения)-развлечение | «День космонавтики» - досуг  «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»-развлечение |
| **Май** | «Игры детей мира» - развлечение  «Маленькие стрекозы»-досуг | «Игры детей мира» - развлечение  «Бабочки-летуньи»-досуг | «Водолазы спешат на помощь»-развлечение | «Веселая карусель» - развлечение |

**3.6 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Одним из главных показателей физического развития детей дошкольного возраста является развивающая предметно–пространственная среда, созданная в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Развивающая среда физкультурного зала является источником развития двигательных навыков дошкольников.

Развивающая среда является фактором, обеспечивающим весь комплекс потребностей детей, создавая мотивацию их активной деятельности.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий, игр и упражнений, повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

Развивающая среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития, обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

При создании предметной среды я руководствовалась следующими принципами, определенными во ФГОС дошкольного образования:

- полифункциональности

- вариативности

- трансформируемости пространства

- насыщенности

- доступности среды

- безопасности развивающей предметно-пространственной среды

 Развивающая предметно-пространственная среда повышает интерес к физической культуре, способствует устранению двигательных нарушений у детей, увеличивает эффективность занятий, а, следовательно, помогает в решении физкультурно - оздоровительных задач.

Развивающая предметно-пространственная среда оснащена средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.