

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 89 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
ГБДОУ детский сад № 89

Протокол от « 01 » 09 20 17 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детский сад № 89
 О.В. Голякова

Приказ от « 05 » 09 20 17 г. № 307



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2017/2018 учебный год**

Программа реализуется специалистом
ГБДОУ детский сад № 89 Приморского района:

Сваринь Еленой Витальевной

Санкт-Петербург, 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Целевой раздел рабочей программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.1.3	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей анатомо-физиологического развития детей	5
1.1.4	Основания для разработки рабочей программы	13
1.1.5	Сроки реализации рабочей программы	13
1.2	Планируемые результаты освоения рабочей программы	13
1.2.1	Целевые ориентиры рабочей программы	13
1.2.2	Система оценки результатов освоения рабочей программы	15
1.2.3	Промежуточные результаты освоения рабочей программы	15
II.	Содержательный раздел рабочей программы	17
2.1.	Описание непрерывной образовательной деятельности	17
2.2	Содержание непрерывной образовательной деятельности	18
2.3.	Календарно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности	29
2.4.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы	31
2.5.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)	32
2.6.	Сложившиеся традиции	32
III.	Организационный раздел	34
3.1	Организация режима пребывания детей в ДОУ	34
3.2	Режим двигательной активности воспитанников	36
3.3	Распределение учебной нагрузки по физической культуре	37
3.4	Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре	38
3.5	Описание материально-технического обеспечения физкультурного зала	38
3.6	Обеспечение рабочей программы методическими материалами, средствами обучения и воспитания	39
	Приложение № 1	
	Приложение № 2	

I. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Деятельность Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 89 Приморского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ) в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» направлена на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Рабочая программа младшей группы ГБДОУ детского сада №89 Приморского района Санкт-Петербурга (далее РП) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

1. Конвенции о правах ребенка, одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.;
2. Конституции Российской Федерации;
3. Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
6. Письма Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
7. Приказа Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26. Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
9. Примерной основной образовательной программы дошкольного образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г.№2/15);
10. Устава государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 89 Приморского района Санкт-Петербурга.

РП разработана с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г.№2/15).

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет.

1.1.1 Цели и задачи реализации рабочей программы:

Основные цели:

- реализация содержания рабочей программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования
- проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности.
- создание условий для личностного развития ребенка, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности
- создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.
- охрана и укрепление психического и физического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования;
- повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
- 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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, становление ценностей здорового образа жизни;
- развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- приобретение двигательного опыта, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности:
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей Программы:

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.

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- соответствует культурно-историческим, деятельностным и личностным подходам к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих задач воспитательно-образовательного процесса, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного; учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.1.3 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей анатомо-физиологического развития детей

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет).

Опорно-двигательный аппарат. Рост костей продолжается, хотя далеко не так интенсивно, как в 1-й год жизни. Кости черепа к 3-летнему возрасту практически полностью срастаются, и после этого голова очень мало увеличивается в размере, причем главным образом за счет утолщения костной ткани. Скорость роста позвоночника также снижается, однако в нем происходят важные качественные изменения, связанные с формированием изгибов. С 2 до 3 лет происходит быстрое окостенение конечностей, однако кисти рук еще сохраняют хрящевое строение.

Очень важно в этом возрасте обращать внимание на развитие свода стопы и профилактику плоскостопия. Для этого необходимо следить за качеством и удобством обуви, а также поощрять ребенка к ходьбе босиком по грунту и траве в летнее время. Эта процедура будет одновременно служить и мягким средством закаливания.

Если тоническая мускулатура, которая обеспечивает удержание позы, уже достаточно

сформирована и дальнейшее ее развитие идет в сторону количественного нарастания и повышения функциональной устойчивости, то фазические мышцы, от которых зависят сила и быстрота, проходят в этом возрасте лишь очередной, далеко не последний этап своего развития. С этим связаны многие особенности движений детей этого возраста, в частности их большая медлительность, плавность движений, отсутствие в двигательных реакциях резких рывков.

Недостаточная сила мышц ног препятствует реализации фазы полета во время бега. В то же время именно в этом возрасте происходит интенсивное развитие мышц рук, особенно управляющих тонкими движениями пальцев. Если годовалый ребенок использует кисти рук еще главным образом для хватания и удержания предметов и простейшей манипуляции с ними, то к возрасту 3 лет появляется способность к некоторым тонким движениям. Также примечательно обращение ребенка со спортивными снарядами, например с мячом. Для годовалого ребенка мяч не представляет специального интереса. Ребенок в возрасте 3 лет с удовольствием будет отталкивать мяч руками или ногами - такое движение соответствует уровню зрелости нервно-мышечного аппарата, но вот ловить мяч ребенок в этом возрасте еще практически не способен: слабая координация движений рук еще не позволяет осуществлять даже такие несложные с точки зрения взрослого действия.

Степень развития скелетных мышц и уровень координации движений во многом определяют облик ребенка в этом возрасте. Мышцы годовалого ребенка обеспечивают ему возможность ходить прямо в невысоком темпе, а к 3-летнему возрасту ребенок может уже передвигаться достаточно быстро (настоящий бег появится только на следующем этапе - в этом возрасте нет полетной фазы). Ни настоящей силы, ни быстроты, ни выносливости ребенок еще проявить не может: для этого не готовы ни сами мышцы, ни управляющие ими нервные центры. Содержание окислительных ферментов в мышечных клетках еще очень невелико, и общие затраты энергии на мышечную активность остаются низкими. При этом мышцы-сгибатели развиты гораздо лучше, чем мышцы-разгибатели. В этом возрасте хорошо развиты мышцы, обеспечивающие сгибание в локтевом суставе и сгибатели кисти: ребенок 3 лет может удерживаться некоторое время на весу, ухватившись руками за перекладину. Однако подтянуться такой ребенок еще не может, необходимых для этого анаэробно-гликолитических волокон в структуре его мышц еще нет.

Механизмы теплоотдачи еще несовершенны, и комфортная температура внешней среды все еще остается выше 30°. В этом возрасте почти неэффективны закаливающие процедуры, хотя необходимы воздушные ванны и умывание холодной водой. Это важная тренировка механизмов физической терморегуляции, без которой на следующем этапе возрастного развития они не смогут сформироваться.

Кровообращение и дыхание. Системы обеспечения организма кислородом сохраняют в основном особенности, присущие младенческому возрасту. У детей раннего возраста еще достаточно высок процент крови относительно массы тела, высоко и содержание гемоглобина. Масса тела к 3 годам утраивается. Значительно возрастает ударный объем сердца, увеличивается количество крови, которое сердце выбрасывает в 1 удар. Сохраняется высокая частота сердечных сокращений, обусловленная преобладанием симпатической регуляции.

В системе дыхания отмечаются существенные изменения, связанные с анатомическими преобразованиями скелета. По мере роста грудной клетки и развития межреберных мышц увеличивается объем легких, дыхание становится грудобрюшным, в возрасте 2-3 года частое, неровное, поверхностное, тем не менее частота дыхания, относительно детей 1-2 лет (имеющих во время бодрствования 35-40 циклов в минуту) уменьшается.

Двигательная сфера. Ранний возраст (от 1 года до 3 лет) - это период формирования целенаправленных движений, появления новых разнообразных движений (базовых,

спортивных, игровых), существенного роста двигательной активности ребенка.

Двигательные реакции ребенка являются интегральной формой адаптации к внешней среде, и резкое увеличение количества самостоятельных действий ребенка в этом возрасте служит основой его познавательной активности. Растет длительность динамических нагрузок, повышается выносливость к ним, изменяется характер взаимодействия работающих мышц: формируется баланс мышц-сгибателей и разгибателей. Однако движения еще не очень точны и не устойчивы. Характерной особенностью этого возраста является формирование предметных действий (манипулирует с предметами).

Совершенствуется ходьба, появляется бег, прыжки, но структура этих движений вариативна. Ребенок выглядит неуклюжим, но ходьба очень ему нравится, особенно новые ее виды - по лестнице, в горку, с горки и т.п.

Освоение новых движений требует хорошей ориентировки в пространстве. Ребенок учится двигаться в пространстве, и активное участие в этом процессе принимают движения глаз и головы. Наблюдая за действиями окружающих (детей и взрослых) и подражая им, ребенок учится выполнять новые движения.

Все большую роль в процессе выполнения движений начинает играть речевая инструкция взрослых и собственная речь ребенка. По этому поводу метко выразился известный российский психолог Л.С.Выготский: «Речь входит необходимым составным моментом в разумную деятельность ребенка... и начинает служить средством образования, намерения или плана в более сложной деятельности ребенка».

Младшая группа (от 3 до 4 лет).

Опорно-двигательный аппарат. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3 - 4 лет диаметр мышц увеличивается в 2 - 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Кровообращение и дыхание. Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Центральная нервная система. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не

только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Взрослые на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3 - 3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Опорно-двигательный аппарат. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4 - 5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Кровообращение и дыхание. Органы дыхания. За период от 3 до 5 лет потребность организма ребенка в кислороде возрастает на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2 - 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900 - 1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса - 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) 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.

Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Центральная нервная система. К 4 - 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных

систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего, широко использовать игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2 - 4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15 - 70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4 - 5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Опорно-двигательный аппарат. Возраст 5 - 6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7 - 10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0 - 107,0 см, а масса тела - 17,0 - 18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется

вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому взрослый должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них - это возраст шесть 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 на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Кровообращение и дыхание. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100 - 1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2 - 7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой 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 до 1,2 - 1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденного размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Центральная нервная система. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5 - 6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после одной - трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой). На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и

особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, 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. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) - сила, уравновешенность и подвижность - также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

Двигательная сфера. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы - рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы - реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

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

Опорно-двигательный аппарат. К семи годам происходит развитие опорно-двигательной системы: кости скелета слегка изменяются по форме, размерам и строению, но процесс окостенения еще не завершен, а в некоторых отделах еще только начинается. В старшем дошкольном возрасте устанавливается постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника. В шесть-семь лет отмечается интенсивный рост черепных костей. С семи лет начинается срастание костей таза, поэтому опасны прыжки в высоту на твердую поверхность. Это может привести к деформации костей таза. На формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника. Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях, выполняя, кроме того, защитную функцию. Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Мышечная система производит движения, сохраняя равновесие, а также выполняет защитную функцию – защищает от ударов, повреждений костной системы и внутренних органов. К шести годам у ребенка

значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. К семи годам значительно увеличивается станочная сила – сила мышц туловища. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, обеспечивающие разнообразные сложные движения: бег, прыжки, лазанье и так далее.

Кровообращение и дыхание. Отличительной особенностью детей дошкольного возраста является преобладание поверхностного дыхания. Развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовых ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети часто не в состоянии делать глубокие вдохи и выдохи. В шесть-семь лет отмечается существенное развитие дыхательной системы: у ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей.

Сердечно-сосудистая система начинает функционировать раньше других систем. К шести годам она продолжает развиваться и растет вместе с увеличением размеров тела. К семи годам сердце приобретает форму взрослого. Пульс становится устойчивым, ритмичным, менее частым.

Центральная нервная система. Благодаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий. В движениях ребенка 7 лет видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений, как своих, так и товарищей. В старшем дошкольном возрасте происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека.

В старшем дошкольном возрасте физическое развитие у девочек протекает более интенсивно, чем у мальчиков. Скачок физического развития в шести-семи летнем возрасте обусловлен нейроэндокринными перестройками в детском организме. Медики считают этот период критическим, отмечают снижение физической и психической выносливости и повышение риска возникновения заболевания. Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Основная дифференцировка нервных клеток к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В шесть-семь лет большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков – ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания. В старшем дошкольном возрасте заканчивается созревание нервных клеток и головного мозга, но сохраняется легкая возбудимость. Нервная система стабилизируется, поведение становится более устойчивым. Хорошо регулируются двигательные функции, в том числе – мелкая моторика.

Двигательная сфера. На шестом году жизни у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц. В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения несформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога. В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация движений. В условиях воспитания и обучения у

ребенка складываются простейшие формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, стремление к качеству выполнения ее, проявление любознательности и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достигнутого. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания – легкий и быстрый бег. У ребенка семи лет продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Близко к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и тому подобные.

Существенные отличия в двигательной деятельности ребенка 7 лет заключаются в следующем: в этом возрасте отмечается более совершенная координация движений, большая их экономия, устранение лишних движений.

1.1.4 Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 с изменениями и дополнениями от 27.08.2015 г).
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015г. № 2/15), Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

1.1.5 Срок реализации рабочей программы 2017-2018 учебный год (сентябрь 2017 – август 2018 года)

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

1.2.1. Целевые ориентиры

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

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

Целевые ориентиры рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом

целевые ориентиры образования в раннем возрасте (с 1 года до 3 лет)

К трем годам ребенок:

- с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения РП

К семи годам:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

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

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Реализация образовательных целей и задач рабочей программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные (ключевые) характеристики развития личности ребенка.

Основные (ключевые) характеристики развития личности представлены в виде характеристик возможных достижений воспитанников на этапе завершения дошкольного образования и являются определенным отражением образовательных воздействий при реализации образовательной области «Физическое развитие».

Освоение РП ДО не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

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

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе; взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.

- Способен сотрудничать в совместной деятельности.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен.

- Ребенок во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам. Обладает начальными знаниями о себе, знаком с произведениями детской литературы.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни.

1.2.2. Система оценки результатов освоения рабочей программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Диагностика педагогического процесса (мониторинг) индивидуального развития детей позволяет оценить динамику достижений в развитии ребенка на протяжении всего раннего и дошкольного возраста.

В ходе образовательной деятельности педагог создает диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику развития детей, выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка для того, что бы скорректировать свои действия.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются 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.

Система диагностики педагогического процесса

Объект педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: "Физическое развитие".	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

Оценка качества педагогического процесса, проводится в соответствии с предлагаемыми параметрами оценки результатов освоения рабочей программы для конкретного возраста детей, рекомендованной в пособии: «Диагностика педагогического процесса дошкольной образовательной организации». – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16 с.

1.2.3. Промежуточные результаты освоения рабочей программы

Промежуточные результаты освоения рабочей программы воспитанниками 3 лет (окончание группы раннего возраста, 2-3 года):

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Промежуточные результаты освоения рабочей программы воспитанниками 4 лет, (окончание младшей группы, 3-4 года):

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, 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.

***Промежуточные результаты освоения рабочей программы воспитанниками 5 лет
(окончание средней группы, 4-5 лет):***

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

***Промежуточные результаты освоения рабочей программы воспитанниками 6 лет
(окончание старшей группы, 5-6 лет):***

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 - 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге;
- выполнять повороты направо, налево, кругом;
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- кататься на самокате;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты;
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять упражнения, в том числе имитационные, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, выразительность движений.

Промежуточные результаты освоения рабочей программы воспитанниками 7 лет (окончание подготовительной к школе группы, 6-7 лет);

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, 1 прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча;
- перестраиваться в 3 - 4 колонны, в 2 - 3 круга на ходу, в две шеренги по расчету на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- сохранять правильную осанку;
- ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске;
- активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

II. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Описание непрерывной образовательной деятельности

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни. Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для их организма. Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

В сфере развития различных видов двигательной активности. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении, взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.). Проводят подвижные игры, занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие крупной и мелкой моторики обеих рук. Поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др. Побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты. Учат правильно, не нанося ущерба организму, выполнять основные движения.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта.

В сфере формирования навыков безопасного поведения. Взрослые создают в группе безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

2.2. Содержание непрерывной образовательной деятельности.

Педагог самостоятельно в ходе перспективного планирования определяет содержание непрерывной образовательной деятельности, с учётом Образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, М.А.Васильевой.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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

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

Подвижные игры: развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба стайкой в прямом направлении, по лежащей на полу дорожке. Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10 - 15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5 - 2 м), и вниз до конца. Ходьба стайкой с изменением направления за взрослым, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5 - 2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 х 50 х 15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье: перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35 - 40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание: катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре с взрослым (с ребенком), катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 5 – 8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см. Подбрасывание мяча вверх. Бросание мяча взрослому.

Общеразвивающие упражнения: в положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину. В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета. В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола). Приседания с поддержкой взрослого.

Примерный перечень подвижных игр: «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.

Самостоятельные игры: с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями и пр.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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

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

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

Подвижные игры: развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Ходьба: ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии: ходьба по прямой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30 - 35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание: катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50 - 60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5 - 5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 - 2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1 - 1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70 - 100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2 - 3 раза подряд).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Примерный перечень подвижных игр:

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Подвижные игры: продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

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

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

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки: прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги

вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4 - 5 линий, расстояние между которыми 40 - 50 см. Прыжки через 2 - 3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5 - 10 см. Прыжки с высоты 20 - 25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

Ритмическая гимнастика: выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4 - 5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения: сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5 - 7 секунд).

Примерный перечень подвижных игр:

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

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

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

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

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

Ползание и лазанье: ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3 - 4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по

гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Спортивные игры:

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

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

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

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

Примерный перечень подвижных игр::

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35 - 50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки: прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 - 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5 - 6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6 - 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180 - 190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25 - 30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой

обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2 - 3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

Спортивные игры:

Элементы баскетбола: передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении.

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

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

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками

(справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку).

Примерный перечень подвижных игр:

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

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

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

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

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

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

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

2.2 Календарно-тематическое планирование образовательной работы

Приложение № 1

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

Согласно теории Л.С. Выготского и его последователей, процессы воспитания и обучения не сами по себе непосредственно развивают ребенка, а лишь тогда, когда они имеют деятельностные формы и обладают соответствующим содержанием, поэтому содержание программы реализуется в приемлемых для ребенка дошкольного возраста формах.

Вариативное развивающее образование, ориентированно на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослыми и более опытными сверстниками.

№ п/п	Виды образовательной деятельности	Особенности организации	Формы организации
1. Совместно-партнерская деятельность			
1.1	Гимнастика: утренняя, бодрящая, дыхательная	Ежедневно в физкультурном зале/в группе	- групповые
1.2	Разнообразная двигательная деятельность в физкультурном уголке	Ежедневно в группе	-подгрупповые -индивидуальные

1.3	Развивающая игровая деятельность, пальчиковые игры	В помещении и на свежем воздухе	- групповые -подгрупповые
1.4	Подвижные игры, игры-имитации хороводные игры, народные подвижные игры	В помещении и на свежем воздухе	- групповые -подгрупповые
1.5	Спортивные игры и упражнения, игры с элементами спорта, игры-соревнования	В помещении и на свежем воздухе	- групповые -подгрупповые -индивидуальные
1.6	Физкультминутки и динамические паузы	Ежедневно в группе	- групповые
1.7	Игровые беседы с элементами движений		- групповые -подгрупповые
1.8	Совместная дополнительная образовательная деятельность	2 раза в неделю	- групповые -подгрупповые -индивидуальные
2. Непрерывная образовательная деятельность в режиме дня			
2.1	НОД по физическому развитию	2 раза в неделю в физкультурном зале 1 раз в неделю в бассейне	- групповые - подгрупповые
3. Физкультурные мероприятия			
3.1	Праздники	2 раза в год	- групповые
3.2	Досуги и развлечения	1 раз в месяц	-групповые

Способы передачи детям знаний и умений, способы воздействия педагога на воспитанника, способы работы самих детей – все это **методы обучения** детей - это система последовательных взаимосвязанных способов работы педагога и обучаемых детей, которые направлены на достижение дидактических задач. Выбор метода в рамках настоящей образовательной программы будет зависеть от цели и содержания предстоящего взаимодействия с детьми. Оптимальные для детей дошкольного возраста способы, методы и средства обучения, воспитания и организации детей в процессе образовательной деятельности:

Методы и приёмы	Средства и способы
1. Наглядные:	
- показ упражнений	Выполнение упражнения педагогом, совместное выполнение упражнения, показ знакомого упражнения ребёнком.
- имитация	Подражание действиям животных, птиц, насекомых явлениям природы и предметам окружающего мира, действиям людей
- зрительные ориентиры - звуковые ориентиры	Использование предметов при проведении ОРУ Команды педагога, хлопки в ладоши, удары предмета о предмет, погремушки, использование бубна, свистка

- помощь	Уточнение положения отдельных частей тела, непосредственно по отношению к ребёнку (повернуть корпус, придать нужное положение руке и т.д.)
- демонстрация	Показ наглядных пособий, презентаций
- наблюдение	Умение замечать изменения, устанавливать причину, делать выводы
2. Словесные:	
- название упражнения	Условные названия, отражающие характер движения
- описание	Подробное и последовательное изложение деталей и особенностей техники выполнения разучиваемого движения
- объяснение	Выделение элемента техники, соответствующего поставленной задаче, ссылаясь на знакомые действия
- корректирование выполнения упражнения	Уточнение задания, напоминание, как действовать по ходу выполнения, предупреждение и исправление ошибок, поощрения
- распоряжение\указание\команда	Повелительная форма общения
- подсчет	Позволяет задавать детям необходимый темп выполнения двигательных действий
- беседа\вопросы к детям\разбор	Выяснение интересов детей, уровня их знаний.
- рассказ	Используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой выполнения, правилами
Практические:	
- разучивание по частям	Первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое
- разучивание в целом	Изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения
- повторение упражнений	Без изменения, в целом, по относительно самостоятельным элементам
- проведение упражнений в игровой форме	Сочетание различных двигательных действий, внезапные изменения ситуаций по ходу игры
- соревновательный	Применяется при любой форме организации занятий, для закрепления хорошо освоенного двигательного действия

2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

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.

месяц	Темы	Формы работы
IX-2017 г.	«Гигиенические требования к одежде ребёнка»	Информационно-наглядная агитация: -подготовка информационных материалов к родительским собраниям, праздникам и по текущим вопросам; -рекомендации специалистов по музыкальному, физическому, развитию детей). Выступления на родительском собрании
X-2017 г.	Оформить рекомендации по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни	Информационное оснащение родительских уголков по заданной теме (памятки, папки-передвижки)
XI-2017 г.	«Двигательные предпочтения детей»	Рекомендации «Играем дома» Тематический день «День матери»
XII-2017 г.	Спортивные соревнования «Папа, мама и я - спортивная семья» «Игры детей в зимний период»	Привлечение к участию в мероприятии Рекомендации «Зимние развлечения» Новогодний праздник
I-2018 г.	«Воспитание самостоятельности Вашего малыша».	Информационное оснащение родительских уголков по заданной теме (памятки, папки-передвижки) Родительское собрание
II-2018 г.	«Проводы зимы» «День защитника Отечества»	Развлечение «Мы ловкие, сильные, умелые!»
III-2018 г.	«Масленица»	Праздник Совместные народные игры с ребёнком.
IV-2018 г.	«Шагают наши ножки...» занятие по профилактике плоскостопия и осанки	Открытые физкультурные занятия Субботник
V-2018 г.	«Игровая деятельность с детьми младшего дошкольного возраста»	Информационное оснащение родительских уголков по заданной теме (памятки, папки-передвижки) Родительское собрание
VI-2018 г.	«Безопасное лето» «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»	Совместные мероприятия с детьми по ПДД Летний праздник

2.5. Планирование взаимодействия с воспитателями и специалистами

месяц	Мероприятия	С кем проводятся
IX-2017 г.	Физическое состояние детей, определение групп здоровья Смотр готовности групп к организации педагогического процесса	Старшая медсестра Воспитатели
IX-X-2017 г.	Организация уголков физкультурной деятельности Подведение итогов диагностики	Воспитатели
XI-2017 г.	Особенности проведения и подбор дыхательных упражнений	Воспитатели
XII-2017 г.	Спортивные соревнования «Папа, мама и я - спортивная семья» Оформление зала и участие в новогоднем празднике	Воспитатели Муз.руководитель Воспитатели
I-2018 г.	Двигательная активность детей на прогулке - консультация Оформить лепбуки, тематические альбомы по ЗОЖ «В здоровом теле - здоровый дух!»	Воспитатели
II-2018 г.	Масленичная неделя Спортивный праздник, посвященный празднованию 23 февраля. Вечер досуга «Мы сильные, ловкие, смелые»	Воспитатели Муз.руководитель,
III-2018 г.	Народные игры (младший возраст) – картотека Подбор упражнений для бодрящей гимнастики	Воспитатели инструктор по плаванию
IV-2018 г.	Неделя, посвященная Дню Космонавтики Открытое мероприятие по профилактике плоскостопия и осанки «Шагают наши ножки...» Выпускные праздники	Воспитатели
V-2018 г.	Праздничный концерт «Гордимся вашим подвигом!» «Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2017-2018 уч.году»	Педсовет
VI-2018 г.	Совместные мероприятия с детьми по ПДД Летний праздник	Воспитатели, музыкальный руководитель

2.6. Сложившиеся традиции

Под традициями обычно понимают систему повторяющихся символических мероприятий.

Термин «традиции в образовательной системе» рассматривается как совокупность педагогических средств и понятий, применяемых в практике обучения, воспитания, образования, педагогические ценности, а также обычаи, обряды, ритуалы и церемонии. Посредством традиций осуществляется передача устойчивых знаний, умений и навыков и компетенций, элементов социального опыта от поколения к поколению, от одной социальной группы к другой, от группы к индивиду.

Освоение ребёнком культурного наследия, социальных ролей, правил, морально-этических норм, формирования навыка быть готовым к поиску решений в неопределённых условиях эффективнее происходит во взаимодействии взрослых и детей при подготовке и во время проведения традиционных мероприятий.

Организация мероприятий с детьми по Календарному плану

№ п/п	Наименование мероприятия	Уровень	Участники	Сроки проведения
1.	Тематическая встреча на выбор педагогов «Международный урок мира» «Здоровый образ жизни» «Россия- устремление в будущее»	ДОУ	Воспитатели, Специалисты	1 сентября
2.	Единый день дорожной безопасности в Санкт-Петербурге	ДОУ	Воспитатели Специалисты	5 сентября
3.	Досуг «Здравствуй, детский сад!»	ДОУ	Воспитатели, Специалисты	8 сентября
4.	Смотр готовности групп к организации педагогического процесса в 2017-2018 уч.г. Визитная карточка (взаимопосещение)	ДОУ	Воспитатели, Специалисты	11-15 сентября
5.	Акция «Береги лес», сбор макулатуры	город	Воспитатели, Специалисты	15 сентября
6.	Групповые родительские собрания	ДОУ	Воспитатели Специалисты	18-22 сентября
7.	Гала-концерт «С Днем дошкольного работника», ГБОУ № 246 (Планерная 69 к.2, Актный зал, 3 этаж), от учреждения 2 приглашенных педагога	Район	Специалисты Весь коллектив ДОУ	25 сентября в 13.00
8.	Творческая мастерская для родителей и воспитанников младших групп	ДОУ	Воспитатели Специалисты	28 сентября с 17.00 до 19.00
9.	Спортивные соревнования «Первые старты»	Район	Инструктор по физической культуре	октябрь
10.	Новогодние утренники	ДОУ	Специалисты	18- 28 декабря
11.	Спортивные соревнования «Папа, мама и я - спортивная семья»	Район	Инструктор по физической культуре	декабрь
12.	Литературная гостиная, посвященная дню снятия блокады Ленинграда	ДОУ	Воспитатели, специалисты	25 января
13.	Масленичная неделя	ДОУ	Воспитатели, специалисты	12-18 февраля
14.	Спортивный праздник, посвященный празднованию 23 февраля.	ДОУ	Инструктор по физической культуре	20 -22 февраля
15.	Конкурс спортивно-ритмического танца	Район	Инструктор по физической культуре	февраль
16.	Конкурс чтецов «Юмористические стихи Петербургских современников» (28- 2корпус; 29-30- 1 корпус)	СПЧ2	Старший воспитатель, Специалисты	28,29,30 марта
17.	Неделя, посвященная Дню Космонавтики	ДОУ	Воспитатели, специалисты	09-13 апреля
18.	Спортивный праздник, посвященный Дню Космонавтики	ДОУ	Инструктор по физ. культуре	09-13 апреля
19.	Дни открытых дверей в группах, открытые	ДОУ	Воспитатели	16-20 апреля

	мероприятия		Специалисты	
20.	Выпускные праздники	ДОУ	Воспитатели, специалисты	26-30 апреля
21.	Конкурс танца «Живи танцуя», ГБДОУ №68	Район	Специалисты Весь коллектив ДОУ	апрель
22.	Конкурс «Битва хоров»	Район	Музыкальный руководитель Весь коллектив ДОУ	апрель
23.	Видеоматериал «Ребенок в объективе ФГОС ДО»	Район	Старший воспитатель Специалисты Воспитатели	апрель
24.	Спортивные соревнования «Веселые старты», посвященные Дню Космонавтики	Район	Инструктор по физической культуре	апрель
25.	Праздничный концерт «Гордимся вашим подвигом!»	Район	Весь коллектив ДОУ	май
26.	Флешмоб, посвященный 9 мая	Район	Инструктор по физической культуре Воспитатели	10-15 мая
27.	Конкурс «Моя прекрасная няня», ГБДОУ №89, 77	Район	Старший воспитатель, специалисты	май
28.	Спортивные соревнования «Веселые старты», посвященные Дню защиты детей	ДОУ	Инструктор по физической культуре	июнь
29.	Развлечение для воспитанников, посвященное Дню защиты детей	Район	Воспитатели Специалисты	июнь
30.	Единый день детской дорожной безопасности (с привлечением сотрудника территориального УМВД)	Район	Специалисты, воспитатели	июнь

III. Организационный раздел рабочей программы

3.1. Организация режима пребывания детей в ДОУ

Режимные процессы распределяются в течение времени пребывания ребенка в ДОУ в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденные постановлением Главного государственного врача РФ от 15.05.2013 № 26.

Режимные процессы	ГКП	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей, самостоятельные игры, индивидуальная работа	09.00-09.30	07.00-08.00	07.00-08.00	07.00-08.00	07.00-08.00	07.00-08.00
Утренняя гимнастика	09.30-09.35	08.00-08.05	08.00-08.05	08.00-08.08	08.00-08.10	08.00-08.12

Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, подготовка к завтраку	09.35-10.00	08.05-08.30	08.05-08.30	08.08-08.30	08.10-08.30	08.12-08.30
Завтрак	нет	08.30-09.00	08.30-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50
Самостоятельная деятельность	10.10-10.20	09.00-09.10	08.50-09.00	08.50-09.00	08.50-09.00	08.50-09.00
Непрерывная образовательная деятельность педагога с детьми (по подгруппам) *	10.20-10.40 и 11.00-11.20	09.10-09.30	09.00-09.40	09.00-09.50	09.00-10.00	09.00-10.20 или 09.00-10.50
Игры, самостоятельная деятельность	10.40-11.00	09.30-10.00	09.40-10.30	09.50-10.30	10.00-10.30	10.10-10.50
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.30-10.45	10.30-10.45	10.30-10.40	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.20-12.40	10.10-11.30	10.45-12.00	10.45-12.00	10.40-12.10	11.00-12.10
Возвращение с прогулки , подготовка к обеду		11.30-12.00	12.00-12.30	12.00-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30
Обед		12.00-12.30	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Дневной сон		12.30-15.30	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, подготовка к полднику		15.30-15.50	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Полдник		15.50-16.10	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Непрерывная образовательная деятельность педагога с детьми (по подгруппам) *, совместная деятельность педагога с детьми		16.10-16.30	15.50-16.30	15.50-16.30	15.50-16.30	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка		16.30-18.30	16.30-18.45	16.30-18.45	16.30-18.45	16.30-18.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, уход детей домой	12.40-13.00	18.30-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

3.2. Режим двигательной активности воспитанников

Модель образовательной нагрузки в ДОУ разрабатывается и реализуется с учетом СанПиН 2.4.1.3049-13.

Адаптационный режим устанавливается по медицинским и психолого-педагогическим показаниям: в период адаптации детей к ДОУ в первой половине сентября, после перенесенного заболевания, в каникулярные дни, в летний период увеличивается время двигательной активности. Проводятся разнообразные формы игровой деятельности, коммуникативные игры, организуются спортивные праздники, экскурсии, развлечения. Увеличивается продолжительность прогулок (с учетом погодных условий и возраста детей).

В дни карантинов и периоды повышенной заболеваемости: в режиме дня

увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается объем непрерывной образовательной деятельности с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками. Праздники и развлечения проводятся для каждой группы отдельно (автономно).

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30–35
	б) на воздухе	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 5–6	ежедневно 6–8	ежедневно 8–10	ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	г) занятия в бассейне	15-20	20-25	25-30	25-30
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30–45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.3. Распределение учебной нагрузки по физической культуре

Понедельник

«Утренняя гимнастика»

(средние группы «Акварельки», «Светлячки») -08.15-08.23

09.00-09.15	- младшая группа «Росинки»
09.25-09.40	- младшая группа «Гномики»
09.50-10.10	- средняя группа «Акварельки»
10.20-10.40	- средняя группа «Светлячки»
11.00-11.20	- ГКП «Карапузы»
11.50-12.15	- старшая группа «Смешарики»

Вторник

«Утренняя гимнастика»

(старшая группа «Смешарики», подготовительная «Звездочки») -08.20-08.30

09.00-09.15	- младшая группа «Весёлые ребята»
09.25-09.45	- группа раннего возраста «Утята»
09.55-10.15	- средняя группа «Божьи коровки»
10.25-10.50	- старшая группа «Улыбка»
11.00-11.20	- ГКП «Воробушки»
11.50-12.20	- подготовительная группа «Пчёлки»

Среда

«Утренняя гимнастика»

(старшая группа «Веснушки», средняя группа «Божьи коровки») -08.20-08.30

09.00-09.20	- средняя группа «Акварельки»
09.30-09.55	- старшая группа «Смешарики»
10.05-10.30	- старшая группа «Веснушки»
10.40-11.10	- подготовительная группа «Звездочки»
11.20-11.40	- ГКП «Карапузы»

Четверг

«Утренняя гимнастика»

(старшая группа «Улыбка», подготовительная «Пчелки») -08.20-08.30

09.00-09.15	- младшая группа «Росинки»
09.25-09.40	- младшая группа «Гномики»
09.50-10.10	- средняя группа «Светлячки»
10.20-10.45	- старшая группа «Улыбка»
11.50-12.20	- подготовительная группа «Пчёлки»

Пятница

«Утренняя гимнастика»

(младшие группы «Росинки», «Гномики», «Веселые ребята») -08.15-08.23

09.00-09.15	- младшая группа «Весёлые ребята»
09.25-09.45	- группа раннего возраста «Утята»
09.55-10.15	- средняя группа «Божьи коровки»
10.25-10.50	- старшая группа «Веснушки»
11.00-11.20	- ГКП «Воробушки»
11.50-12.20	- подготовительная группа «Звездочки»

*** Последнее занятие месяца – досуговая деятельность

3.4 Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре

Приложение № 2

3.5 Описание материально-технического обеспечения

Физкультурный зал, средства обучения и воспитания, которыми он оборудован, соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям развития детей

Наименование	Количество
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	8 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая: (длиной 2,5 м) (длиной 2,0 м)	2 шт. 3шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none"> • набивные весом 0.5 кг, • теннисные • маленькие (диаметр 10 см) • средние (диаметр 15 см) • большие (диаметр 20см) • баскетбольные №3 • мягкие • для фитбола 	15 шт. 30 шт. 20шт. 20 шт. 25 шт. 15 шт. 7шт. 15шт.
Гимнастический мат: (длина 100 – 120 см.) (длина 200 – 220 см.)	2 шт. 2шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	30 шт.
Скакалка детская	20 шт.
Кольцесброс	2 шт.
Кегли	30 шт.
Обруч пластиковый: большой (диаметр 90 см) средний (диаметр 50 см)	10 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	16 шт.
Дуга для подлезания	4 шт.
Кубики пластмассовые	30шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	60шт.
Бубен	1шт.
Резиновая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	4шт.
Наклонная доска	2шт.
Цель для метания вертикальная	2шт.
Канат 5м	1 шт.
Веревка: 4м 10м	2 шт. 1шт.
Баскетбольная корзина	2 шт.
Мешочки для метания массой до 200 гр.	20 шт.
Модули «Альма»	20 шт.
Сухой бассейн «Альма»	1шт.
«Перекасти поле» (тоннель «Альма»)	2шт.
Корзина для инвентаря мягкая	2 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	2 шт.
Резинка для перепрыгивания и подлезания 8м	1 шт.
Набор «Кузнечик»	1 комплект
Палки гимнастические	20 шт.

Платочки	30шт.
Гантели мягкие	20шт.

Технические средства обучения.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
ПК и видео монитор	При проведении спортивных праздников (в музыкальном зале)

3.5 Обеспечение рабочей программы методическими материалами, средствами обучения и воспитания

«Физическое развитие»

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная образовательная программа дошкольного образования под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2015
Технологии и пособия образовательной области «Физическое развитие»	<p>«Диагностика педагогического процесса дошкольной образовательной организации». – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16 с.</p> <p><u>Педагогические здоровьесберегающие технологии сохранения и стимулирования здоровья:</u></p> <p>Фитбол-гимнастика (Овчинникова Т.С., Потапчук А.А., Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб. Речь, 2002)</p> <p>Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2004.</p> <p>Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.</p> <p>Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.</p> <p>Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</p> <p>Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</p> <p>Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</p> <p>Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.</p> <p>Программно-методическое пособие «Расту здоровым» Автор В.Н.Зимонина, «Владос», М.; 2002</p> <p>Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.</p> <p>«Физкультура для малышей» («Детство»)</p> <p>«Логоритмика для малышей» М.Ю.Картушина</p> <p>«Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.</p> <p>«Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А. Потапчук. (фитбол)</p> <p>«Ритмическая мозаика» А.И. Буренина</p>

Педагогические технологии обучения здоровому образу жизни:

Коммуникативные игры

(Бойков Д. И., Бойкова С.В. Как учить детей общаться : Руководство для детского психолога и логопеда – СПб, НОУ СМЕНА,2004)

«К здоровой семье через детский сад» Коноваленко, Коноваленко

Программно-методическое пособие «Расту здоровым» Автор

В.Н.Зимонина, «Владос» М.; 2002.

Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.:

Мозаика-синтез, 2006.

Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.

«Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.:

Линка-пресс, 2000.