

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 48 «Ручеек»
658222, Алтайский край г. Рубцовск, ул. Северная, 18 т. 8-385-57-6-17-44,
detsadik48@yandex.ru

РАССМОТРЕНО:

На заседании Педагогического
совета

Протокол № 4 от 30.08.2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Совет Учреждения

Протокол № 4 от
31.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский
сад № 48 «Ручеек»

Н.В. Дроздова
приказ №188 от 31.08.2022г.



Рабочая программа

инструктора по физической культуре

Муниципального бюджетного дошкольного

образовательного учреждения

«Детский сад общеразвивающего вида №48 «Ручеек»

на 2022-2023 учебный год

Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель: Шошкин Е.Н.
инструктор по физической культуре

Рубцовск, 2022

Содержание

| | | |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Целевой раздел | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1. | Цели и задачи реализации Программы | 4 |
| 1.1.2. | Принципы и подходы к формированию Программы | 5 |
| 1.1.3. | Значимые для разработки Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста | 6 |
| 1.2. | Планируемые результаты | 13 |
| 1.2.1 | Целевые ориентиры Обязательная часть Программы | 16 |
| 1.2.2. | Целевые ориентиры. Часть, формируемая участниками образовательных отношений | 16 |
| 1.3. | Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП | 20 |
| 2. | Содержательный раздел | 22 |
| 2.1. | Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка | 22 |
| 2.1.1. | Обязательная часть Программы | 23 |
| 2.1.2. | Часть Программы, формируемая участниками образовательного процесса | 29 |
| 2.2. | Формы, способы, методы и средства реализации ООП | 30 |
| 2.2.1. | Особенности воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста | 30 |
| 2.2.2. | Основные принципы организации образовательного процесса | 35 |
| 2.2.3. | Способы и направления поддержки детской инициативы | 41 |
| 2.2.4. | Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий | 44 |
| 2.3. | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников | 46 |
| 2.4. | Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей | 46 |
| 3. | Организационный раздел | 46 |
| 3.1. | Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка | 46 |
| 3.2. | Организация развивающей предметно-пространственной среды | 47 |
| 3.3. | Кадровое обеспечение реализации Программы | 51 |
| 3.4. | Материально-техническое обеспечение образовательной Программы. | 52 |
| 3.5. | Режим пребывания детей в ОО | 53 |
| 3.6. | Расписание ООД | 57 |
| 3.7. | Учебный план | 58 |
| 3.8. | Организация работы по укреплению здоровья детей. | 60 |
| 3.9. | Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса | 60 |
| 4. | Краткая презентация Программы | 62 |
| 5. | Глоссарий | 69 |

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 01.01.2021;

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015;

7. Устав МБДОУ «Детский сад №48 «Ручеек»

Настоящая Программа разработана и утверждена организацией в соответствии с ФГОС ДО Обязательная часть программы разработана на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, издание пятое (инновационное), испр.и доп.- М.МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019- с336. и Основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы». Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 2016 год (так как инновационное издательство программы не отрицает и не заменяет предыдущие варианты Программы, а дополняет и расширяет их.)

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели:

-Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.

-Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

В основе реализации рабочей программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, которые предполагают следующие принципы дошкольного образования:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- *Принципы постепенности* наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.1.3.Значимые для разработки Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника интенсивно развивается.

На протяжении первых семи лет жизни не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели можно сравнить данные физического развития детей, конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста.

Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физкультурных занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

С характерными особенностями развития детей раннего и дошкольного возраста можно ознакомиться в основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, издание пятое (инновационное), испр.и доп.- М.МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019- с336.

Особенности развития детей 3–4 лет (младший возраст)

Каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

К 2-3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависит от питания. Ребенок 3-4 лет в среднем затрачивает в день 1000-1600 калорий. В рацион входят белки, жира, углеводы минеральные соли витамины и вода.

Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и 5 вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается

на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

В упражнениях при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

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

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

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

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности развития детей 4-5 лет

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

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

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

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

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет

увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений.

Во время оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. К пяти годам усиливается эффективность

педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности развития детей 5-7 лет.

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

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 заканчиваются к шести годам. 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 продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

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

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет 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 тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если

потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

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

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

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

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

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

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

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного

торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

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

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

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

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др.

Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм³ воздуха в минуту.

При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее 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 км до 1,2-1,6 км.

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

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.2. Планируемые результаты

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не 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.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Физическая культура

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

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

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

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

Пользуется физкультурным оборудованием в свободное время.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Соблюдает элементарные правила приема пищи(правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).

Знаком с понятиями "здоровье" и "болезнь". Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура Антропометрические показатели(рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий(в свободное время).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. умеет строится в колонну по одному, парами в круг, в шеренгу.

Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам(длина 5 м).

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни С

формированы навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

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

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой,ножом. Начинает проявлять умение заботится о своем здоровье.

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

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура

Антропометрические показатели(рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий(в свободное время).

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темпа.

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

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

Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое , четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге;

выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Соблюдает основные правила личной гигиены (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

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

Физическая культура

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Правильно выполняет все виды основных движений(ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в высоту с места на расстояние не менее 100 см, с разбега-180см; в высоту с разбега -не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений , попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на "первый-второй", соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

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

1.2.1. Целевые ориентиры

Обязательная часть Программы

В соответствии с ФГОС ДО, ожидаемые образовательные результаты (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. Ожидаемые итоговые результаты освоения Программы

являются целевыми ориентирами для воспитателя на этапе завершения детьми дошкольного образования. Промежуточные ожидаемые результаты освоения рабочей программы являются целевыми ориентирами для воспитателя и представлены далее.

Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы в младшей группе

Образовательная область «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы).
- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Физическая культура.

К концу года дети могут научиться:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании 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 на 40 см и более.
- 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 3 м и более.
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы в средней группе

Образовательная область «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Элементарные навыки соблюдения правил гигиены (по мере необходимости мыть руки с мылом, пользоваться расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).
- Элементарные правила поведения во время еды, умывания.

- Элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).
- Представления о понятиях «здоровье» и «болезнь».
- Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- Представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура.

К концу года дети могут:

- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы в старшей группе

Образовательная область «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).
- Элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура.

К концу года дети могут:

- Выполнять ходьбу и бег 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.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.
- Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы

в подготовительной группе

Образовательная область «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены.
- Элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

Физическая культура.

К концу года дети могут:

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- 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.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета 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.
- Следить за правильной осанкой.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП

1. Оценка индивидуального развития детей производится педагогическими работниками Учреждения в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

2. Педагогическая диагностика (мониторинг) связана с оценкой эффективности педагогических действий и лежит в основе их дальнейшего планирования.

3. Педагогическая диагностика (мониторинг) направлена на изучение:

- интересов, предпочтений, склонностей ребёнка;
- личностных особенностей ребёнка;
- поведенческих проявлений ребёнка;
- особенностей взаимодействия ребёнка со сверстниками;
- особенностей взаимодействия ребёнка со взрослыми;
- деятельностных умений ребёнка.

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

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

5. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) являются основой для прогнозирования перспектив развития каждого ребёнка и группы в целом.

6. Данные, полученные в результате оценки индивидуального развития детей, являются профессиональными материалами педагога и не подлежат проверке в процессе контроля и надзора.

1) выявление образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья ребёнка;

2) определение возможностей освоения ребёнком Программы на разных этапах её реализации; 3) выявления динамики развития ребёнка и её характера (неизменяющийся, прогрессивный или регрессивный);

4) оценка эффективности педагогических действий на разных этапах реализации Программы;

5) определение помощи, необходимой ребёнку для дальнейшего развития и образования.

Порядок организации и проведения педагогической диагностики (мониторинга).

1. Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится в Учреждении три раза в год – в начале, середине и в конце учебного года (сентябрь, декабрь-январь, май) по графику, утверждённому приказом заведующего Учреждением.

2. Продолжительность каждого периода педагогической диагностики (мониторинга) – две недели.

3. Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится группой педагогических работников Учреждения (воспитателями и специалистами) под руководством заместителя заведующего по воспитательной и методической работе (или старшего воспитателя).

4. Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится индивидуально с ребёнком или с небольшими подгруппами детей.

5. Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится в периоды времени, отведённые на непрерывную образовательную деятельность (занятия) и образовательную деятельность в ходе режимных моментов.

6. Основными методами проведения педагогической диагностики (мониторинга) являются: беседа; наблюдение; изучение продуктов детской деятельности; хронометраж.

7. Данные педагогической диагностики (мониторинга) заносятся педагогическими работниками в карту индивидуального развития ребёнка.

8. Данные карт индивидуального развития переносятся педагогическими работниками в сводные таблицы по группе.

9. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) по каждой группе представляются педагогическими работниками Учреждения заместителю заведующего по воспитательной и методической работе (или старшему воспитателю) в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

10. Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе (или старший воспитатель) анализирует и обобщает результаты педагогической диагностики (мониторинга) по каждой возрастной группе.
11. На основании полученных данных заместитель заведующего по воспитательной и методической работе (или старший воспитатель) проводит коллективное обсуждение результатов педагогической диагностики (мониторинга) группы с педагогами и специалистами, работающими с детьми конкретной группы, с целью согласования действий по реализации Программы.
12. На основании результатов педагогической диагностики (мониторинга) каждого ребёнка и группы в целом оценивается эффективность педагогических действий.
13. Оценка физического развития детей дошкольного возраста проводится на основе возрастных нормативов. Для оценки развития основных движений (бег, прыжок в длину, метание) и физических качеств (гибкость, сила) используются ориентировочные количественные показатели (Е. Вавилова, Г. Юрко).

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии

с направлениями развития ребенка

В каждой образовательной области в разных видах детской деятельности у педагога имеется возможность акцентирования внимания детей на правилах сохранения здоровья. В ходе проведения исследовательской деятельности, сравнительного наблюдения, в процессе проектирования, при чтении художественной литературы воспитатель имеет возможность рассматривать вопросы культуры здоровья, основ здорового образа жизни, правил здоровьесберегающего поведения, что способствует формированию у ребёнка ценностного отношения к своему здоровью.

В Стандарте прописаны требования к результатам освоения Программы – это целевые ориентиры. Целевых ориентиров воспитанник может достигнуть, а может, и нет в силу своих индивидуальных особенностей развития. Поэтому они не могут служить оценкой всего качества образования, в том числе и «Физического развития» ребенка

Целевые ориентиры – это социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. В Стандарте целевые ориентиры даются для детей: - раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту), - старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования) Целевые ориентиры на каждом этапе, которые тесно связаны с «Физическим развитием» воспитанников.

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте. У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными

движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства РФ, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

Мониторинг физического развития детей в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Из выше рассмотренного вытекает вывод: образовательная область «Физическое развитие» нацелена не только на развитие крупной и мелкой моторики, она интегрируется с другими областями Стандарта. Принцип интеграции между областями заложен в Стандарте.

Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент, и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков

2.1.1. Обязательная часть Программы.

Содержание образовательной деятельности с детьми групп раннего возраста и дошкольных групп общеразвивающей направленности в обязательной части Программы определено в инновационной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, 6-е издание издательства Мозаика-Синтез, Москва, 2019 год и дополняется модифицированными и парциальными дошкольного образования, не противоречащими ФГОС ДО.

Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре. Развитие психофизических качеств, приобщение к спортивным и подвижным играм. Развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарным нормам и правилам, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Младшая группа

Становление ценностей здорового образа жизни. Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться.

Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).

Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером.

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания. Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилок, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

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

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

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

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

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

Приобщать к доступным спортивным занятиям и подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Средняя группа

Становление ценностей здорового образа жизни. Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать представления о здоровом образе жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Старшая группа

Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать у детей

привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически;

самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.

Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

Подготовительная группа

Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой.

Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом. Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

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

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Дать начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.1.2. Часть Программы, формируемая участниками образовательного процесса

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

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

Задачи:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

С содержанием работы в рамках образовательной области «Физическое развитие» по направлению «Физическая культура» можно ознакомиться в методических пособиях Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» для детей от 3 до 7 лет

Физическая культура:

Вторая младшая группа (3-4 года)- с.80

Средняя группа (4-5 лет) – с. 95;

Старшая группа (5-6 лет) – с.191 ;

Подготовительная к школе группа (6-7 лет) – с. 102.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

2.2.1. Особенности воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста

| Формы | Методы | Средства |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Младшая группа (3-4 года) | | |
| - Специально организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги | - Наглядный метод: показ упражнений (взрослым); использование пособий, зрительных ориентиров - Имитация - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа | Информационнокоммуникационные технологии (ИКТ) - Пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки | <ul style="list-style-type: none"> - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой форме | |
| <p>Средняя группа (4-5 лет)</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки | <ul style="list-style-type: none"> - Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); использование пособий, зрительных ориентиров. - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме | <p>Информационнокоммуникационные технологии (ИКТ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература - Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки |
| <p>Старшая группа (5-6 лет)</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и | <ul style="list-style-type: none"> - Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); использование моделей, пособий, зрительных | <p>Информационнокоммуникационные технологии (ИКТ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Досуги - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки | <p>ориентиров</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме | <ul style="list-style-type: none"> - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература |
| Подготовительная к школе группа (6-7 лет) | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки | <ul style="list-style-type: none"> - Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); - использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме | <p>Информационнокоммуникационные технологии (ИКТ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература |

Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, отработке основных движений

| Способы | Содержание |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Младшая группа (3-4 года) | |
| Фронтальный | Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях |
| Поточный | Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала |
| Групповой | Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом) |
| Индивидуальный | Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. |
| Средняя группа (4-5 лет) | |
| Фронтальный | Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом |
| Поточный | Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала. |
| Групповой | Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом) |
| Индивидуальный | Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. |
| Старшая группа (5-6 лет) | |
| Фронтальный | Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. |

| | |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Поточный | Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу 20 корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала |
| Групповой | Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом) |
| Индивидуальный | Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. |
| Подготовительная к школе группа (6-7 лет) | |
| Фронтальный | Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. |
| Поточный | Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала. |
| Групповой | Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом). |
| Индивидуальный | Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. |

Структура физкультурной организованной образовательной деятельности

состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть (1/6 часть занятия), обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия, самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (1/6 часть занятия), выравнивает функциональное состояние организма детей. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Непосредственно – образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – не более 15 мин.
- в средней группе - не более 20 мин.
- в старшей группе – не более 25 мин.
- в подготовительной группе - не более 30 мин.

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

2.2.2. Основные принципы организации образовательного процесса

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Изучаемые детьми темы выступают как материал для достижения целей образовательной работы — развития способностей и инициативы ребенка, овладения доступными для дошкольного возраста культурными средствами (наглядными моделями и символами). Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребенок в детском саду, имеют образовательное значение: на прогулке и во время режимных моментов ребенок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать свое мышление и воображение.

Важнейшую роль в организации психолого-педагогических условий играет педагог.

I. Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка.

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог должен:

1. Общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз.
2. Внимательно выслушать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями.
3. Помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения.
4. Создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить своё отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду.
5. Обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

Особенности организации предметно-пространственной среды для обеспечения эмоционального благополучия ребёнка.

Все помещения, предназначенные для детей, оборудованы так, чтобы каждый ребенок чувствовал себя комфортно и свободно. Комфортная среда – это среда, в которой ребёнку уютно и уверенно, где он может себя занять интересным, любимым делом. Комфортность среды дополняется ее художественно-эстетическим оформлением, которое положительно влияет на ребёнка, вызывает эмоции, яркие и неповторимые ощущения. Пребывание в такой эмоциональной среде способствует снятию напряжения, зажатости, излишней тревоги, открывает перед ребенком возможности выбора рода занятий, материалов, пространства.

II. Формирование доброжелательных, внимательных отношений.

Воспитание у детей доброжелательного и внимательного отношения к людям возможно только в том случае, если педагог сам относится к детям доброжелательно и внимательно, помогает конструктивно разрешать возникающие конфликты.

Педагогу следует:

1. Устанавливать понятные для детей правила взаимодействия.
2. Создавать ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла.
3. Поддерживать инициативу детей старшего дошкольного возраста по созданию новых норм и правил (когда дети совместно предлагают правила для разрешения возникающих проблемных ситуаций).

III. Развитие самостоятельности.

Для формирования детской самостоятельности педагог должен выстраивать образовательную среду таким образом, чтобы дети могли:

1. Учиться на собственном опыте, экспериментировать с различными объектами, в том числе растениями.
2. Находиться в течение дня как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах.
3. Изменять или конструировать игровое пространство в соответствии с возникающими игровыми ситуациями.
4. Быть автономным в своих действиях и принятии доступных им решений.

С целью поддержания детской инициативы педагогам следует регулярно создавать ситуацию, в которых дошкольники учатся:

1. При участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками.
2. Совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора)
3. Предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.)
4. Планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде.

5. Оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Важно, чтобы все утренники и праздники создавались с учетом детской инициативы и включали импровизации и презентации детских произведений.

Особенности организации развивающей для развития самостоятельности.

Среда должна быть вариативной, состоять из различных площадок (мастерских, исследовательских площадок, художественных студий, библиотечек, игровых, лабораторий и пр.), которые дети могут выбирать по собственному желанию. Предметно-пространственная среда должна меняться в соответствии с интересами и проектами детей не реже, чем один раз в несколько недель. В течение дня необходимо выделять время, чтобы дети могли выбрать пространство активности(площадку) по собственному желанию.

IV. Создание условий для развития свободной игровой деятельности.

С целью развития игровой деятельности педагоги должны уметь:

1. Создавать в течение дня условия для свободной игры детей.
2. Определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь.
3. Наблюдать за играющими детьми и понимать, какие именно события дня отражаются в игре.
4. Отличать детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо.
5. Косвенно руководить игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагать новые идеи или способы реализации детских идей)

Воспитатели должны устанавливать взаимосвязь между игрой и другими видами деятельности. Спонтанная игра является не столько средством для организации обучения, сколько самоценной деятельностью детей.

Особенности организации развивающей среды для развития игровой деятельности.

Игровая среда должна стимулировать детскую активность и постоянно обновляться в соответствии с текущими интересами и инициативой детей. Игровое оборудование должно быть разнообразным и легко трансформируемым. Дети должны иметь возможность участвовать в создании и обновлении игровой среды. Возможность внести свой вклад в её усовершенствование должны иметь и родители.

V. Создание условий для развития познавательной деятельности.

Стимулировать детскую познавательную активность педагог может:

1. Регулярно предлагая детям вопросы, требующие не только воспроизведения информации, но и мышления.
2. Регулярно предлагая детям открытые, творческие вопросы, в том числе - проблемно-противоречивые ситуации, на которые могут быть даны разные ответы.
3. Обеспечивая в ходе обсуждения атмосферу поддержки и принятия.

4. Позволяя детям определиться с решением в ходе обсуждения той или иной ситуации.
5. Организуя обсуждения, в которых дети могут высказать разные точки зрения по одному и тому же вопросу, помогая увидеть несовпадение точек зрения.
6. Строя обсуждение с учетом высказываний детей, которые могут изменить ход дискуссии.
7. Помогая детям обнаружить ошибки в своих рассуждениях.
8. Помогая организовать дискуссию
9. Предлагая дополнительные средства (двигательные, образные, в т. ч. наглядные модели и символы), в тех случаях, когда детям трудно решить задачу.

Особенности организации ППРС для развития познавательной деятельности.

Среда должна быть насыщенной, предоставлять ребёнку возможность для активного исследования и решения задач, содержать современные материалы (конструкторы, материалы для формирования сенсорики, наборы для экспериментирования и пр.)

VI. Создание условий для развития проектной деятельности.

С целью развития проектной деятельности в группе следует создавать открытую атмосферу, которая вдохновляет детей на проектное действие и поощряет его. Необходимо регулярно выделять время для проектной деятельности, создавать условия для презентации проектов.

С целью развития проектной деятельности педагоги должны:

1. Создавать проблемные ситуации, которые инициируют детское любопытство, стимулируют стремление к исследованию.
2. Быть внимательным к детским вопросам, возникающим в разных ситуациях, регулярно предлагать проектные образовательные ситуации в ответ на заданные детьми вопросы.
3. Поддерживать детскую автономию: предлагать детям самим выдвигать проектные решения.
4. Помогать детям планировать свою деятельность при выполнении своего замысла.
5. В ходе обсуждения предложенных детьми проектных решений поддерживать их идеи, делая акцент на новизне каждого предложенного варианта.
6. Помогать детям сравнивать предложенные ими варианты решений, аргументировать выбор варианта.

Особенности организации ППРС для развития проектной деятельности.

Стимулируя детей к исследованию и творчеству, следует предлагать им большое количество увлекательных материалов и оборудования. Природа и ближайшее окружение – важные элементы среды исследования, содержащие множество явлений и объектов, которые можно использовать в совместной исследовательской деятельности воспитателей и детей.

VII. Создание условий для самовыражения средствами искусства.

Для того, чтобы дети научились выражать себя средствами искусства, педагог должен:

1. Планировать время в течение дня, когда могут создавать свои произведения.
2. Создавать атмосферу принятия и поддержки во время занятий творческими видами деятельности.
3. Оказывать помощь и поддержку в овладении необходимыми для занятий техническими навыками.
4. Предлагать такие задания, чтобы детские произведения не были стереотипными, отражали их замысел.
5. Поддерживать детскую инициативу в воплощении замысла и выборе необходимых для этого средств.
6. Организовывать события, мероприятия, выставки проектов, на которых дошкольники могут представить свои произведения для детей разных групп и родителей.

Особенности организации ППРС для самовыражения средствами искусства.

Образовательная среда должна обеспечивать наличие необходимых материалов, возможность заниматься разными видами деятельности: живописью, рисунком, игрой на музыкальных инструментах, пением, конструированием, актерским мастерством, танцем, различными видами ремесел, поделками по дереву, из глины и пр.

VIII. Создание условий для физического развития.

Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

1. Ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться.
2. Обучать детей правилам безопасности.
3. Создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере.
4. Использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации ППРС для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

2.2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Мы хотим, чтобы наши дети верили в себя, развивались и экспериментировали, мы должны подкреплять инициативу, даже когда она сопровождается ошибками.

В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители, медицинский персонал) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детская инициатива – внутреннее побуждение к новым действиям, вовлечение окружающих людей в эту деятельность, способность к самостоятельным, активным действиям

Для развития инициативности детей нужно:

- Давать простые задания (снимать страх "не справлюсь"), развивать у детей инициативу.
- Давать задания интересные или где у ребёнка есть личный интерес что-то делать.
- Поддерживать инициативы, научить грамотно реагировать на собственные ошибки.
- Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.
- Взрослым необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п.
- Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

2-3 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в этом возрасте является исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
- поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;

- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
- проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и потарапливания детей;
- для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;
- содержать в доступном месте все игрушки и материалы;
- поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

4-5- лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;

- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры;
- руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выразить собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

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

6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;

- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

2.2.4. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

Организация традиционных событий, праздников, мероприятий — неотъемлемая часть в деятельности нашего дошкольного учреждения. Организация праздников, развлечений, детского творчества способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает условия для формирования личности каждого ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Основополагающая роль в развитии духовности ребенка, формировании гражданской позиции, усвоении социокультурных норм и национальных культурных традиций принадлежит дошкольному детству. Целью традиционных массовых праздников является наполнение ежедневной жизни детей увлекательными и полезными делами, создание атмосферы радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам.

Обязательными для проведения являются праздники, рекомендованные авторами инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» 2019 г.

В младшей и средней группе планируются мероприятия: Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 Мая- День Победы. В старшей и подготовительной группе добавляются мероприятия ко Дню космонавтики, День здоровья.

План физкультурных праздников на 2022-2023 уч.год :

20-24 сентября

День бега: Кросс «Быстрые ножки»

04-08 октября

«Я хочу быть здоровым», «На зарядку становись»

25-29 октября

проект На зарядку становись! ;Мы и ГТО семейный праздник

Фестиваль ГТО для всех

15-19 ноября

Русские национальные игры сборник игр

Фестиваль игры

17-21 января

Всемирный день футбола турнир по зимнему футболу»; Зимние забавы Ура!

21-25 февраля проект Буду в Армии служить: спортивно-военные игры Будущий защитник;

Русские богатыри

28 февраля-04 марта геоэшинг «Международный день медведя кинезиологический проект «Медведи»

04-08 апреля Всемирный день здоровья (кинезиологический марафон) ты в ГТО, а значит в теме

План физкультурных досугов

Сентябрь

«На лесной полянке» - группа №2

«Осенний марафон»- группа №3

«Быстрые, ловкие, сильные»-группа №4

«Путешествие в осенний лес»-группа №5

Октябрь

«Кто у бабушки живет»-группа №2

«В гости к осени»-группа №3

«Спортивным рекордам наши имена»-группа №4

«С мячом играем-здоровье укрепляем»-группа №5

Ноябрь

«В гости к мишке»- группа №2

«Быстрые и ловкие»- группа №3

«Веселые соревнования»- группа №4

«Веселые старты»- группа №5

Декабрь

«В гости к елочке»- группа №2

«Прогулка в лесу»- группа №3

«Зимние забавы»- группа №4

«Зимние забавы»- группа №5

Январь

«В гости к ежику»-группа №2

«Зимние забавы»-группа №3

«Мои друзья всегда со мной»- группа №4

«Туристы»- группа №5

Февраль

«Мишка на прогулке»-группа №2

«Мы будем солдатами»-группа №3

«Дружные ребята»-группа №4

«Веселый стадион»-группа №5

Март

«В гостях у зайчика»-группа №2

«Веселый мяч»-группа №3

«Веселый стадион»-группа №4

«Праздник мячей»-группа №5

Апрель

- «Большие и маленькие звездочки»-группа №2
- «Страна здоровья»-группа №3
- «Цветок здоровья»-группа №4
- «Путешествие на планету здоровья»-группа №5

Май

- «Зоопарк»-группа №2
- «Веселая гимнастика»-группа №3
- «Спорт любите с детских лет»-группа №4
- «Василек»-группа №5

2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Годовой план работы с семьями воспитанников

| п/п | Форма и содержание работы | Сроки выполнения | Примечания: возрастные группы, взаимодействие с персоналом ДОУ и родителями. |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Буклет «10 советов родителям « Как правильно организовать физические упражнения дома» | Сентябрь | Инструктор по ФК |
| 2 | «Особенности закаливания детей в домашних условиях. | Ноябрь | |
| 3 | «Осанка вашего ребенка» | Декабрь | |
| 4 | «Как приобщить детей к физической культуре и спорту» | Февраль | |
| 5 | «Оздоровляющие игры для часто болеющих детей» | Апрель | |

3.Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно- порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее

создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора

деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении

новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

В дошкольной педагогике под термином «развивающая среда» понимается «комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей и взрослых». Развивающая среда выступает в роли стимулятора, движущей силы в целостном процессе становления личности ребенка, она

обогащает личностное развитие. Функция педагога заключается в том, чтобы, используя предметно - развивающую среду и ее средства, помочь ребенку обнаружить в себе и развивать то, что присуще ребенку. Поэтому особое внимание в детском саду уделяется конструированию среды, в которой происходит обучение и саморазвитие творческой активности дошкольника.

Цель воспитателя: сконструировать многоуровневую многофункциональную предметно – развивающую среду для осуществления процесса развития творческой личности воспитанника на каждом из этапов его развития в дошкольном учреждении.

При организации предметно – развивающей среды в дошкольном учреждении важнейшим условием является учет возрастных особенностей и потребностей детей, которые имеют свои отличительные признаки.

Для детей третьего года жизни является свободное и большое пространство, где они могут быть в активном движении – лазании, катании.

На четвертом году жизни ребенку необходим развернутый центр сюжетно-ролевых игр с яркими особенностями атрибутов, дети стремятся быть похожими на взрослых, быть такими же важными и большими.

В старшем дошкольном возрасте проявляется потребность в игре со сверстниками, создавать свой мир игры.

Кроме того, в предметно-развивающей среде должно учитываться формирование психологических новообразований в разные годы жизни.

Особенности организации развивающей среды для развития самостоятельности и различных видов деятельности смотри в пункте 2.2.2 данной Программы.

Основные принципы организации развивающей предметно-пространственной среды дошкольной образовательной организации.

Принципы конструирования развивающей предметно-пространственной среды (далее РППС) в образовательных учреждениях основаны на психолого-педагогической концепции современного дошкольного образования, которая сводится к созданию социальной ситуации развития ребенка.

Развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

-содержательно-насыщенной - включать средства обучения (в том числе технические), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

-трансформируемой - обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей; полифункциональной - обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности; доступной - обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

-безопасной - все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

Определяя наполняемость РППС, следует помнить о концептуальной целостности образовательного процесса. Для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей ФГОС ДО определяет пять образовательных областей - социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие и физическое развитие. Принимая во внимание интегративные качества образовательных областей, игрушки, оборудование и прочие материалы для реализации содержания одной образовательной области могут использоваться и в ходе реализации содержания других областей, каждая из которых соответствует детским видам деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструирования, восприятия художественной литературы и фольклора, музыкальной и др.). Также при организации РППС взрослым участникам образовательного процесса следует соблюдать принцип стабильности и динамичности окружающих ребенка предметов в сбалансированном сочетании традиционных (привычных) и инновационных (неординарных) элементов, что позволит сделать образовательный процесс более интересным, формы работы с детьми более вариативными, повысить результативность дошкольного образования и способствовать формированию у детей новых компетенций, отвечающих современным требованиям. В то же время, следует помнить о том, что пособия, игры и игрушки, предлагаемые детям, не должны быть архаичными, их назначение должно нести информацию о современном мире и стимулировать поисково-исследовательскую детскую деятельность. Для обеспечения ребенку свободного выбора предметов и оборудования РППС, возможности действовать индивидуально или со сверстниками, при формировании РППС необходимо уделять внимание ее информативности, предусматривающей разнообразие тематики материалов и оборудования.

Функции предметно-развивающей среды

Информационная - каждый предмет несет определенные сведения об окружающем мире, становится средством передачи социального опыта.

Стимулирующая - должна быть мобильной и динамичной. В ее организации педагогу необходимо учитывать «зону ближайшего развития», возрастные, индивидуальные особенности ребенка, его потребности, стремления и способности.

Развивающая - сочетание традиционных и новых, необычных компонентов, что обеспечивает преемственность развития деятельности от простых ее форм к более сложным.

Предметно - развивающая среда в детском саду должна:

- Иметь привлекательный вид;
- Выступать в роли естественного фона жизни ребенка;
- Снимать утомляемость;
- Положительно влиять на эмоциональное состояние;
- Помогать ребенку индивидуально познавать окружающий мир;
- Давать возможность ребенку заниматься самостоятельной деятельностью.

Паспорт физкультурного зала

| | |
|-------------------------------------------------------|----|
| Перечень оборудования и пособий | |
| Материально-техническое оснащение | |
| Музыкальный центр | 1 |
| Стол письменный | 1 |
| Стул взрослый | 1 |
| Ковер | 1 |
| Лыжи | 15 |
| Рециркулятор | 1 |
| Для ходьбы, равновесия, коррекции плоскостопия | |
| Дорожка ребристая | 1 |
| Скамейка гимнастическая | 3 |
| Мягкие модули | |
| Для прыжков | |
| Батут детский | 2 |
| Обруч малый | 9 |
| Обруч средний | 6 |
| Обруч большой | 4 |
| Конус | 4 |
| Мат спортивный | 4 |
| Палка гимнастическая | 30 |
| Скакалка короткая | 30 |
| Для катания, бросания, ловли | |
| Мяч волейбольный | 20 |
| Мяч малый | 30 |
| Мяч футбольный | 1 |
| Мяч баскетбольный | 4 |
| Мяч фитбол | 6 |
| Гантели детские | 30 |
| Мешочки для метания | 10 |
| Баскетбольное кольцо | 3 |

| | |
|-------------------------------|---|
| Для ползания и лазания | |
| Спортивные мягкие модули | |
| Туннели | 3 |
| Канат | 1 |
| Веревочная лестница | 1 |
| Гимнастическая лестница | 1 |

3.3 Кадровое обеспечение реализации Программы

В реализации Программы участвует инструктор по физической культуре совместно с педагогами детского сада.

Работа с педагогами

| п/п | Форма и содержание | Сроки выполнения | Примечания: возрастные группы, взаимодействие с персоналом ДОУ и родителями. |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | В помощь педагогу «Организации и проведении диагностики физического развития и физической подготовленности» | Сентябрь, май. | Воспитатели групп дошкольного возраста |
| 2 | Консультация «Проведение физкультурно-оздоровительной работы с учетом состояния здоровья детей» «Здоровье я своё- сберегу» | Октябрь-ноябрь | Инструктор по ФК |
| 3 | Участие в педагогических советах ДОУ: «Современные технологии оздоровления в условиях ДОУ» «Анализ физкультурно-оздоровительной работы» «Результаты диагностики физического развития и физической подготовленности» | Октябрь Май Май | Инструктор по ФК |
| 4 | Консультации «Использование игровых технологий в физическом воспитании» «Взаимодействие физкультуры с другими областями в соответствии с ФГОС» «Самостоятельная двигательная активность детей в рамках групповой комнаты» «Готовимся к лету: развлечения и досуги» | Сентябрь Ноябрь Январь Апрель | Воспитатели всех возрастных групп Инструктор по ФК |
| 5 | Информация на стенд: Буклет «Здоровье- это здорово» «Воспитательные ресурсы семьи в | Октябрь Декабрь | Инструктор по ФК |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------|------|--|
| формировании физической культуры дошкольников» | | |
| «Особенности психофизического развития и здоровья дошкольников» | Март | |
| «Подвижные игры с детьми» | Май | |

3.4 Материально- техническое обеспечение образовательной Программы

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности в младшей группе.

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Оздоровительная гимнастика» Для детей 3-7 лет авт. Л.И. Пензулаева Издательство Мозаика-Синтез, Москва 2017 г.
2. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий, 3-4 года, авт. Л.И. Пензулаева. Издательство Мозаика-Синтез, Москва 2018 г.

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности в средней группе.

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Оздоровительная гимнастика» Для детей 3-7 лет авт. Л.И. Пензулаева Издательство Мозаика-Синтез, Москва 2018 г.
2. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий, 4-5 лет, авт. Л.И. Пензулаева. Издательство Мозаика-Синтез, Москва 2018 г.

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности в старшей группе

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Оздоровительная гимнастика» Для детей 3-7 лет авт. Л.И. Пензулаева Издательство Мозаика-Синтез, Москва 2018 г.
2. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий, 5-6 лет, авт. Л.И. Пензулаева. Издательство Мозаика-Синтез, Москва 2018 г.

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности в подготовительной группе.

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Оздоровительная гимнастика» Для детей 3-7 лет авт. Л.И. Пензулаева Издательство Мозаика-Синтез, Москва 2018 г.

2. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий, 6-7 лет, авт. Л.И. Пензулаева. Издательство Мозаика-Синтез, Москва 2019 г.

3.5. Режим пребывания детей в образовательном учреждении

МБДОУ «Детский сад №48 «Ручеек» работает по 5-дневной рабочей неделе

Режим работы с 07.00 до 19 (12 часов)

Выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад №48 «Ручеек», с учетом санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Режим организованной образовательной деятельности (далее – ООД) обучающихся регламентируется годовым календарным учебным графиком, расписанием непосредственно образовательной деятельности. Учебный год в МБДОУ «Детский сад №48 «Ручеек» начинается с 01 сентября.

Каникулярные периоды: зимние каникулы не более двух недель в январе, летний оздоровительный период с 1 июня по 31 августа. В эти периоды проводится работа с детьми художественно-эстетического и оздоровительного циклов (музыкальные, физкультурные, рисование и т. п., игры, праздники, экскурсии, целевые прогулки и другие формы работы с детьми. 3.8.

Продолжительность ООД устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом санитарных норм и правил, утвержденных СанПиН:

- для детей раннего возраста от 2 до 3 лет (вторая группа раннего возраста) длительность ООД составляет – не более 8-10 минут;

Для детей старшего дошкольного возраста допускается осуществление образовательной деятельности в первую и вторую половину дня, в том числе на игровой площадке во время прогулки.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной группах 45 минут и 1,5 часа соответственно.

Перерыв между ООД составляет 10 минут.

Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся. Использование ЭСО на занятиях допускается с 5 лет продолжительность непрерывного использования экрана для детей 5-7 лет не должна превышать 5-7 минут.

В целях реализации здоровьесберегающего подхода при организации образовательной деятельности в середине непосредственно образовательной деятельности в обязательном порядке предусмотрены физкультурные минутки.

ООД, требующую повышенную познавательную активность и умственное напряжение детей, организуют в первой половине дня. Для профилактики утомления детей ООД,

требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения, сочетается с ООД по физической культуре, музыкальному воспитанию, художественно-эстетическому развитию.

Изменение режима ООД определяется приказом заведующего в соответствии с нормативно-правовыми документами в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса.

Режим дня в младшей группе(холодный период)

| Режимный момент | Младшая группа (3-4 года) | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|-----------|
| | длительность | начало | окончание |
| Прием детей, свободная игра | 1:00 | 7:00 | 8:00 |
| Утренняя гимнастика | 0:10 | 8:00 | 8:10 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство | 0:30 | 8:10 | 8:40 |
| Утренний круг | 0:20 | 8:40 | 9:00 |
| Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами | 1:00 | 9:00 | 10:00 |
| Второй завтрак | 0:10 | 10:00 | 10:10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 1:50 | 10:10 | 12:00 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия | 0:20 | 12:00 | 12:20 |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство | 0:40 | 12:20 | 13:00 |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон | 2:10 | 13:00 | 15:10 |
| Постельный подъем, профилактические физкультурно- оздоровительные процедуры | 0:20 | 15:10 | 15:30 |
| Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами | 0:20 | 15:30 | 16:30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 1:00 | 16:30 | 16:50 |
| Вечерний круг | 0:10 | 16:50 | 17:00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 1:20 | 17:00 | 18:20 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин, уход детей домой | 0:40 | 18:20 | 19:00 |

Режим дня в средней группе(холодный период)

| Режимный момент | средняя группа (4-5 лет) | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|
| | длительность | начало | окончание |
| Прием детей, свободная игра | 1:00 | 7:00 | 8:00 |
| Утренняя гимнастика | 0:10 | 8:10 | 8:20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство | 0:30 | 8:20 | 8:40 |
| Утренний круг | 0:20 | 8:40 | 9:00 |
| Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами | 1:00 | 9:00 | 10:10 |
| Второй завтрак | 0:10 | 10:10 | 10:20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 1:50 | 10:20 | 12:10 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия | 0:20 | 12:10 | 12:30 |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство | 0:40 | 12:30 | 13:00 |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон | 2:10 | 13:00 | 15:00 |
| Постельный подъем, профилактические физкультурно- оздоровительные процедуры | 0:20 | 15:00 | 15:30 |
| Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами | 0:20 | 15:30 | 16:30 |
| Подготовка к усиленному полднику, усиленный полдник | 1:00 | 16:30 | 16:50 |
| Вечерний круг | 0:10 | 16:50 | 17:00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 1:20 | 17:00 | 18:20 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин, уход детей домой | 0:40 | 18:20 | 19:00 |

Режим дня в старшей группе холодный период)

| Режимный момент | старшая группа (5-6 лет) | | |
|--------------------------------|-----------------------------|--------|-----------|
| | длительность | начало | окончание |
| Прием детей, свободная игра | 1:00 | 7:00 | 8:00 |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|
| Утренняя гимнастика | 0:10 | 8:20 | 8:30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство | 0:20 | 8:30 | 8:50 |
| Утренний круг | 0:10 | 8:50 | 9:00 |
| Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами | 1:00 | 9:00 | 10:10 |
| Второй завтрак | 0:10 | 10:10 | 10:20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 1:50 | 10:20 | 12:10 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия | 0:20 | 12:10 | 12:30 |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство | 0:40 | 12:30 | 13:00 |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон | 2:10 | 13:00 | 15:00 |
| Постельный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры | 0:20 | 15:00 | 15:30 |
| Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами | 0:20 | 15:30 | 16:30 |
| Подготовка к усиленному полднику, усиленный полдник | 1:00 | 16:30 | 16:50 |
| Вечерний круг | 0:10 | 16:50 | 17:00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 1:20 | 17:00 | 18:20 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин, уход детей домой | 0:40 | 18:20 | 19:00 |

Режим дня в подготовительной к школе группе (холодный период)

| Режимный момент | подготовительная группа (6-7 лет) | | |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|--------|-----------|
| | длительность | начало | окончание |
| Прием детей, свободная игра | 1:00 | 7:00 | 8:00 |
| Утренний круг | 0:10 | 8:00 | 8:10 |
| Самостоятельная деятельность | 0:20 | 8:10 | 8:30 |
| Утренняя гимнастика | 0:10 | 8:30 | 8:40 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство | 0:20 | 8:40 | 09:00 |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|
| | | | |
| Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами | 1:00 | 9:00 | 10:10 |
| Второй завтрак | 0:10 | 10:10 | 10:20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 1:50 | 10:50 | 12:10 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия | 0:20 | 12:10 | 12:30 |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство | 0:40 | 12:30 | 13:00 |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон | 2:10 | 13:00 | 15:00 |
| Постельный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры | 0:20 | 15:00 | 15:30 |
| Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами | 0:20 | 15:30 | 16:30 |
| Подготовка к усиленному полднику, усиленный полдник | 1:00 | 16:30 | 16:50 |
| Вечерний круг | 0:10 | 16:50 | 17:00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 1:20 | 17:00 | 18:20 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин, уход детей домой | 0:40 | 18:20 | 19:00 |

3.6 Расписание ООД

| | | | | |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| 9.00-9.10 Группа раннего возраста №1 «Колобок» | 9.00-9.20 Средняя группа №3 «Гномик» | 9.00-9.20 Средняя группа №3 «Гномик» | 9.00-9.10 2-ая группа раннего возраста №1 «Колобок» | 9.25-9.40 2 младшая группа №2 «Ромашка» |
| 9.20-9.35 2 младшая группа №2 «Ромашка» | 10.20-10.50 Подготовительная группа №5 «Ягодка» | 9.40-10.10 Подготовительная группа №5 «Ягодка» | 10.05-10.30 Старшая группа №4 «Матрешка» | 10.30-10.50 Средняя группа №3 «Гномик» (воздух) |
| 9.45-10.10 Старшая группа №4 «Матрешка» | | 10.40-10.50 Группа раннего возраста №1 «Колобок» | 10.50-11.05 2 младшая группа №2 «Ромашка» (воздух) | 10.55-11.25 Старшая группа №4 «Матрешка» (воздух) |
| | | | | 11.30-12.00 Подготовительная группа №5 «Ягодка» (воздух) |

3.7. Учебный план 2022-2023 г.г.

| Наименование услуги | Возрастная группа | Количество занятий в неделю | Продолжительность занятия в день, мин. | Кол –во занятий в месяц | | | | | | | | | | Кол –во занятий в год |
|-------------------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------|
| | | | | с | о | н | д | я | ф | м | а | п | м | |
| | | | | н | к | б | к | в | в | р | р | й | | |
| Физическая культура в зале | 3-4 г. | 2 | 15 мин | 8 | 9 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 9 | 7 | 72 | |
| | 4-5 л. | 2 | 20 мин | 9 | 8 | 9 | 9 | 6 | 7 | 9 | 8 | 6 | 71 | |
| | 5-6 л. | 2 | 25 мин | 9 | 8 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 73 | |
| | 6-7 л. | 2 | 30 мин. | 9 | 8 | 9 | 9 | 6 | 7 | 9 | 8 | 6 | 71 | |
| Физкультура на свежем воздухе | 3-4 г. | 1 | 15 мин | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 37 | |
| | 4-5 л. | 1 | 20 мин | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 36 | |
| | 5-6 л. | 1 | 25 мин | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 36 | |
| | 6-7 л. | 1 | 30 мин. | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 36 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------|---|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Физкультурные досуговые | 3-4 г. | 1 | 15 мин | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | 4-5 л. | 1 | 20 мин | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | 5-6 л. | 1 | 25 мин | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | 6-7 л. | 1 | 30 мин. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |

Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре

Понедельник

рабочий день 8.00-14.30

8.00-8.30- утренняя гимнастика

8.30-9.00- подготовка к занятиям

9.00-10.10- занятия в спортивном зале по расписанию

10.50-11.00-подготовка к индивидуальной работе с детьми

11.00-12.00- индивидуальная работа с детьми на улице (в зале)

13.00-14.30- оформление документации, планирование занятий

Вторник

рабочий день 8.00-14.30

8.00-8.30- утренняя гимнастика

8.30-9.00- подготовка к занятиям

9.00-10.50- занятия в спортивном зале по расписанию

10.50-11.00-подготовка к индивидуальной работе с детьми

11.00-12.00- индивидуальная работа с детьми на улице (в зале)

13.00- 13.30- уборка в спортивном зале

13.30-14.30- работа с документацией

Среда

рабочий день 8.00-14.30

8.00-8.30- утренняя гимнастика

8.30-9.00- подготовка к занятиям

9.00-10.50- занятия в спортивном зале по расписанию

10.50-11.00-подготовка к индивидуальной работе с детьми

11.00-12.00- индивидуальная работа с детьми на улице (в зале)

13.00- 13.30- уборка в спортивном зале

13.30-14.30- работа с документацией

Четверг

рабочий день 8.00-14.30

8.00-8.30- утренняя гимнастика

8.30-9.00- подготовка к занятиям

9.00-10.30- занятия в спортивном зале по расписанию

10.30-10.50-подготовка к занятию на улице

10.50-11.05- занятие на улице

11.05-12.00- индивидуальная работа с детьми на улице (в зале)

13.00-14.30- оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы

Пятница

рабочий день 8.00-14.30

8.00-8.30- утренняя гимнастика

8.30-9.00- подготовка к занятиям

9.25-9.40- занятия в спортивном зале по расписанию

9.40-10.00- подготовка к занятиям на улице

10.30-12.00-занятия на улице по расписанию

13.00-14.30- оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы

3.8. Организация работы по укреплению здоровья детей

В нашем детском саду проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Для закаливания детей используются природные факторы в соответствии с возрастом и здоровья детей. При закаливании учитываются такие гигиенические принципы, как: постепенность, систематичность, комплексность и учёт индивидуальных особенностей. Проветривание помещений, длительность прогулки и образовательной деятельности, организации физической активности и другие показатели регламентируются СанПиН 1.2.3685-21 от 1 марта 2021 года

Для достижения достаточного объёма двигательной активности необходимо использовать разнообразные формы работы, развивать детскую инициативу, поощрять использование имеющегося спортивного и физкультурного оборудования.

Режим двигательной активности детей дошкольных групп

| № | Форма работы: | Младшая группа | Старшая группа | Количество в неделю |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Занятия | | | |
| 1.1 | Физкультурное занятие: | | | |
| | - в помещении; | 15 - 20 мин | 25 – 30 мин | 2 раза |
| | - на улице; | 15 – 20 мин | 25 – 30 мин | 1 раз |
| 1.2 | Двигательная активность на музыкальном занятии | 10 – 15 мин | 20 – 25 мин | 2 раза |
| 2 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия: | | | |
| 2.1 | Утренняя гимнастика | 8 -10 мин | 10 мин | Ежедневно |
| 2.2 | Физкультминутки (в середине статического занятия) | 3 мин | 6 мин | На каждом занятии (кроме муз., ФК) |
| 2.3 | Физ. паузы по усмотрению воспитателя | 5 мин | | ежедневно |
| 2.4 | Кинезиологические упражнения | 3 мин | | ежедневно |
| 2.5 | Дыхательная гимнастика | 3 мин | | ежедневно |
| 2.6 | Активный двигательный подъем (гимнастика пробуждения, босохождение) | 5 мин | | ежедневно |
| 2.7 | Подгрупповая работа по развитию основных видов движений | 6 - 8 мин | 10 - 12мин | ежедневно |
| 2.8. | Подвижные и спортивные игры на улице | 15 – 20 мин | 20 – 30 мин | Ежедневно |
| Самостоятельная двигательная деятельность | | | | |
| 3 | Самостоятельная двигательная деятельность | 60 – 70 мин | 80 – 90 мин | Ежедневно на прогулках и в режимных моментах с использованием спортивно-игрового и физкультурного инвентаря |
| 4 | Активный отдых: | | | |
| 4.1 | Спортивные развлечения | 15мин | 20мин | 1 раз |
| 4.2 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | | |
| 4.3 | Физкультурные праздники | 2 раза в год | | |
| 4.4 | День здоровья | 1 раз в месяц. Все мероприятия выносятся на улицу (кроме сна и приема пищи) | | |
| 4.5 | Неделя здоровья | 2 раза в год – зимой и весной. Все мероприятия | | |

| | | |
|-----|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| | | выносятся на улицу (кроме сна и приема пищи) |
| 4.6 | Спорт, семейные досуги | 1 раз в квартал |
| 4.7 | Совместные формы работы дошкольного корпуса с семьей | 1 раз в год |

4. Краткая презентация Программы

Целевой раздел

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 01.01.2021;

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015;

7. Устав МБДОУ «Детский сад №48 «Ручеек»

Настоящая Программа разработана и утверждена организацией в соответствии с ФГОС ДО Обязательная часть программы разработана на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, издание пятое (инновационное), испр.и доп.- М.МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019- с336. и Основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы». Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 2016 год (так как инновационное издательство программы не отрицает и не заменяет предыдущие варианты Программы, а дополняет и расширяет их.)

Цели и задачи реализации Программы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели:

- Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.
- Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.
- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
 - помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Планируемые результаты

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

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Физическая культура

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

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

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

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

Пользуется физкультурным оборудованием в свободное время.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Соблюдает элементарные правила приема пищи(правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).

Знаком с понятиями "здоровье" и "болезнь". Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура Антропометрические показатели(рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий(в свободное время).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. умеет строится в колонну по одному, парами в круг, в шеренгу.

Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам(длина 5 м).

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни С

формированы навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

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

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом. Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

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

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темпа.

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

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

Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге;

выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Соблюдает основные правила личной гигиены (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

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

Физическая культура

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Правильно выполняет все виды основных движений(ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в высоту с места на расстояние не менее 100 см, с разбега-180см; в высоту с разбега -не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений , попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на "первый-второй", соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

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

Режим пребывания детей в образовательном учреждении, организация образовательного процесса

МБДОУ «Детский сад № 48 «Ручеек» работает по 5-дневной рабочей неделе

Режим работы с 07.00 до 19.00 (12часов)

Выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования Учреждения, с учетом санитарно-эпидемиологических правил и нормативов

Режим организованной образовательной деятельности (далее – ООД) обучающихся регламентируется годовым календарным учебным графиком, расписанием непосредственно образовательной деятельности. Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября. Если первый учебный день приходится на выходной день, то учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день. Каникулярные периоды: зимние каникулы не более двух недель в январе, летний оздоровительный период с 1 июня по 31 августа. В эти периоды проводится работа с детьми художественно-эстетического и оздоровительного циклов (музыкальные, физкультурные, рисование и т. п., игры, праздники, экскурсии, целевые прогулки и другие формы работы с детьми. 3.8.

Продолжительность ООД устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом санитарных норм и правил, утвержденных СанПиН:

- для детей раннего возраста от 2 до 3 лет (вторая группа раннего возраста) длительность ООД составляет – не более 8-10 минут;
- для детей от 3 до 4-х лет (младшая группа) составляет – не более 15 минут;
- для детей от 4- 5-ти лет (средняя группа) - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет (старшая группа) - не более 25 минут;
- для детей от 6- 7-ми лет не более 30 минут.

Для детей старшего дошкольного возраста допускается осуществление образовательной деятельности в первую и вторую половину дня, в том числе на игровой площадке во время прогулки.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной группах 45 минут и 1,5 часа соответственно.

Перерыв между ООД составляет 10 минут.

Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся. Использование ЭСО на занятиях допускается с 5 лет продолжительность непрерывного использования экрана для детей 5-7 лет не должна превышать 5-7 минут.

В целях реализации здоровьесберегающего подхода при организации образовательной деятельности в середине непосредственно образовательной деятельности в обязательном порядке предусмотрены физкультурные минутки.

ООД, требующую повышенную познавательную активность и умственное напряжение детей, организуют в первой половине дня. Для профилактики утомления детей ООД, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения, сочетается с ООД по физической культуре, музыкальному воспитанию, художественно-эстетическому развитию.

Изменение режима ООД определяется приказом заведующего в соответствии с нормативно-правовыми документами в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса. Режимы дня и расписание образовательной деятельности представлены на родительских стендах в группах.

5. Глоссарий

Амплификация развития — максимальное обогащение личностного развития детей на основе широкого развертывания разнообразных видов деятельности, а также общения детей со сверстниками и взрослыми.

Вариативность и разнообразие организационных форм дошкольного образования обеспечение множественности отличающихся между собой форм получения образования, форм обучения, организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Вариативность содержания образовательных программ обеспечение разнообразия примерных основных образовательных программ.

Взрослые — родители (законные представители), педагогические и иные работники образовательной организации.

Государственное (муниципальное) задание документ, устанавливающий требования к объему, качеству, составу, условиям, порядку и результатам оказания государственных (муниципальных) услуг, выполнения работ, финансовое обеспечение выполнения которых осуществляется за счет средств соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

Государственные гарантии уровня и качества образования единство обязательных требований к минимальному содержанию, условиям реализации основных образовательных программ и результатам их освоения на всей территории Российской Федерации.

Дошкольная образовательная организация тип образовательной организации, создаваемой в целях ведения образовательной деятельности по реализации основных общеобразовательных программ дошкольного образования, а также осуществления присмотра и ухода за детьми. Дошкольная образовательная организация вправе также реализовывать дополнительные общеразвивающие программы.

Дошкольное образовательное учреждение тип образовательного учреждения, реализующего основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

Единство образовательного пространства обеспечение единых условий

качества образования независимо от места обучения, исключая возможность дискриминации в сфере образования.

Зона ближайшего развития — уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности.

Индивидуализация образования — построение образовательного процесса на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

Межведомственное взаимодействие — партнерство, направленное на обеспечение качественного образования отдельных государственных структур, семей, бизнеса, институтов гражданского общества.

Образовательная область — структурная единица содержания образования, представляющая определенное направление развития и образования детей.

Образовательная среда — совокупность условий, целенаправленно создаваемых в целях обеспечения полноценного образования и развития детей.

Ограничение возможностей здоровья (ОВЗ) — любая утрата психической,

физиологической или анатомической структуры или функции либо отклонение от них, влекущие полное или частичное ограничение способности или возможности осуществлять бытовую, социальную или иную деятельность

к препятствующие получению образования без создания специальных условий, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность — организации (государственные и частные), а также индивидуальные предприниматели, осуществляющие на основании лицензии деятельность по реализации образовательных программ.

Основная образовательная программа — учебно-методическая документация (примерный учебный план, примерный календарный учебный график, примерные рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов), определяющая рекомендуемые объем

содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности, включая примерные расчеты нормативных затрат оказания государственных услуг по реализации образовательной программы.

Основная образовательная программа дошкольного образования—комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание, целевые ориентиры), организационно-педагогических условий и иных компонентов, самостоятельно разрабатываемый и утверждаемый организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Особые образовательные потребности индивидуальные потребности конкретного обучающегося, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования.

Отношения в сфере образования — общественные отношения, возникающие в сфере образования в связи с реализацией права на образование, обеспечением государственных гарантий прав и свобод человека в сфере образования и созданием условий для реализации права на образование.

Парциальная образовательная программа - программа, направленная на развитие детей дошкольного возраста в одной или нескольких образовательных областях, видах деятельности и/или культурных практиках.

Педагогическая диагностика — оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Педагогический работник — физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности. К педагогическим работникам в том числе относятся: воспитатель, музыкальный руководитель, педагог дополнительного образования, педагог-организатор, социальный педагог, педагог-психолог, старший педагог дополнительного образования, старший воспитатель, учитель, учитель-логопед, учитель-дефектолог.

Подготовка, профессиональная переподготовка, повышение квалификации—обучение, направленное на приобретение лицами различного возраста профессиональной компетенции, в том числе для осуществления деятельности по реализации образовательных программ.

Преимственность основных образовательных программ преимущественность целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней.

Примерная основная образовательная программа - программа, направленная на разностороннее развитие детей дошкольного возраста во всех основных образовательных областях, видах деятельности и/или культурных практиках. Разрабатывается на основе Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Психологическая диагностика — выявление и изучение индивидуально психологических особенностей детей.

Равенство возможностей — обеспечение права каждого человека на образование, недопустимость дискриминации в сфере образования.

Развивающая предметно-пространственная среда часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участком и т.п.), материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Разнообразие детства — многообразие вариантов протекания периода дошкольного детства, определяемое индивидуальными особенностями самих детей, включая их психофизиологические особенности, в том числе ограниченные возможности здоровья, а также индивидуальными особенностями и возможностями их родителей (законных представителей),

социокультурными, региональными, национальными, языковыми, религиозными, экономическими и другими особенностями.

Ранняя помощь — семейно-ориентированная комплексная психолого-педагогическая и медико-социальная помощь детям младенческого и раннего возраста, у которых выявлены нарушения в развитии различных функций или отклонения от них, либо риски их возникновения в более старшем возрасте, и находящимся в кризисных ситуациях семьям, воспитывающим таких детей.

Самоценность детства — понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

Социальная ситуация развития — сложившаяся система взаимоотношений ребенка с окружающим социальным миром, представленным, в первую очередь, взрослыми и другими детьми.

Специальные условия образования — специальные образовательные программы, методы и средства обучения, учебники, учебные пособия,

дидактические и наглядные материалы, технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования (включая специальные), средства коммуникации и связи, сурдоперевод при реализации образовательных программ, адаптация образовательных учреждений и прилегающих к ним территорий для свободного доступа всех категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также педагогические, психолого-педагогические, медицинские, социальные и иные услуги, обеспечивающие адаптивную среду образования и безбарьерную среду жизнедеятельности, без которых освоение образовательных программ лицами с ограниченными возможностями здоровья затруднено.

Учебно-методический комплекс — система нормативной и учебно-методической документации, средств обучения и контроля, необходимых и достаточных для качественной организации основных и дополнительных образовательных программ, согласно учебного плана.

Федеральный государственный образовательный стандарт совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013 года) — совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.