

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 395 «Маленькая страна»

Принято

На педагогическом совете №

1 от 31.08. 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №395

С.Ф. Харченко

Рабочая программа инструктора по физкультуре

Белоусовой Елены Николаевны

высшей квалификационной категории.

Составлена на основе ФОП ДО и ФГОС ДО

Возраст обучающихся от 2 до 7 лет

2023-2024 учебный год.

Новосибирск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи РПФР	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию РПФР	5
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации РПФР характеристики	5
1.2.	Планируемые результаты освоения РПФР	6
1.2.1.	Планируемые результаты в раннем возрасте к 3-м годам	6
1.2.2.	Планируемые результаты к 4 годам	7
1.2.3.	Планируемые результаты к 5 годам	7
1.2.4.	Планируемые результаты к 6 годам	7
1.2.5.	Планируемые результаты к концу дошкольного детства	8
1.3.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по РПФР	10
1.4.	Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов образовательной области «Физическое развитие»	12
2.	Содержательный раздел	12
2.1.	Общие положения	12
2.2.	Обязательная часть	13
2.2.1.	От 2 до 3 лет	13
2.2.2.	От 3 до 4 лет	16
2.2.3.	От 4 до 5 лет	19
2.2.4.	От 5 до 6 лет	24
2.2.5.	От 6 до 7 лет	30
2.3.	Программа воспитания в рамках реализации ОО «Физическое развитие»	36
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РПФР	38
2.5.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	40
2.6.	Сквозные механизмы развития ребёнка (интеграция)	42
2.7.	Способы и направления поддержки детской инициативы	43
2.8.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями	48
2.9.	Сетевая форма реализации РПФР	48
2.10.	Направления и задачи КРР	48
3.	Организационный раздел	49
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации	49
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	49
3.3.	Кадровые условия реализации	51
3.4.	Материально-техническое обеспечение	51
3.5.	Нормативно-методическое обеспечение РПФР	56
3.6.	Планирование образовательной области «Физическое развитие»	58
3.6.1.	Объём недельной непосредственно образовательной нагрузки	58
3.6.2.	Планирование количества занятий по ОО «Физическое развитие»	58
3.6.3.	Структура учебного года	59
3.6.4.	Перечень праздников, использованных при разработке Плана физкультурно-массовых мероприятий	59
3.6.5.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	60
3.6.6.	Приложение 1 Положение о педагогической диагностике	61
3.6.7.	Приложение 2 Педагогическая диагностика (метод наблюдения)	66

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (далее - РПФР) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 395» является нормативным управленческим документом образовательной организации. РПФР определяет содержание и организацию образовательной деятельности дошкольников в образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

РПФР разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- ФЗ РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФЗ РФ от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования (зарегистрирован 28.12.2022 г. № 71847)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ № 809 от 9 ноября 2022 года
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Постановление № 32 от 27 октября 2020 года (СанПиН 23/24.3590-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Постановление № 2 от 28 января 2021 года (СанПиН 1.2.3685-21) «Санитарные правила и нормы«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ Министерства просвещения РФ № 874 от 30 сентября 2022 года «Порядок разработки и утверждения федеральных основных образовательных программ».

Рабочая программа соотнесена с Уставом и образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 395 «Маленькая страна», разработана в

соответствии с требованиями ФГОС ДО на основе ФОП ДО, с учетом мнения родителей (законных представителей воспитанников).

РПФР реализуется на государственном языке РФ.

РПФР направлена на:

1. охрану и укрепление физического и психического здоровья, в том числе их эмоционального благополучия;
2. обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
3. достижения детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.1. Цели и задачи РПФР

Обязательная часть разработана с учётом ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 с изменениями № 31 от 21.01.2019 г.) и ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028) **п.14.1., п.14.2.**

Целью реализации РПФР является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национальнокультурных традиций.

Задачи:

4. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
5. обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
6. достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО.

Часть РПФР, формируемая участниками образовательных отношений, разработана с учётом парциальной комплексной программы «Здоровье дошкольника» (авторы-разработчики: Наприенко Е. И., старший воспитатель, Белоусова Е.Н., инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 395) с целью создания благоприятных условий для укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста, повышение интереса детей, родителей и педагогов к физической культуре и спорту, воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию РПФР

В соответствии с ФГОС ДО РПФР построена на следующих принципах:

Общие принципы и подходы:

7. поддержка разнообразия детства;
8. сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
9. позитивная социализация ребёнка;
10. личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОО и детей;
11. сотрудничество ДОО с семьёй;
12. возрастная адекватность образования.

Специфические принципы и подходы к формированию РПФР:

13. сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнёрами, которые могут способствовать удовлетворению образовательных потребностей детей, в том числе обогащения их развития»

14. индивидуализация дошкольного образования детей предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для него спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.

15. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребёнку через разные виды деятельности с учётом зон актуального и ближайшего развития ребёнка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и потенциальных возможностей ребенка.

16. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии с ФГОС ДО РПФР предполагает многообразные взаимосвязи: физическое развитие детей тесно связано с познавательным, речевым, социально-коммуникативным, художественно-эстетическим развитием. Содержание образовательной деятельности в области «Физическое развитие» тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей дошкольного возраста.

Значимые для разработки и реализации РПФР характеристики

МБДОУ д/с № 395 работает в условиях полного дня (12-часового пребывания) с 07.00 до 19.00 часов, в режиме 5-дневной рабочей недели.

Реализация РПФР осуществляется в форме игры, познавательной деятельности, в форме творческой активности, организованной образовательной деятельности.

Характер взаимодействия взрослых и детей личностно-развивающий и гуманистический.

В 2023-2024 учебном году воспитательно-образовательный процесс по разделу «Физическое развитие» осуществляться инструктором по физической культуре в следующих группах:

вторая младшая группа «Солнышко» (группа раннего возраста 2-3 года - оздоровительной направленности);

младшая группа «Василек» (младшая группа 3 -4 лет комбинированной

направленности);

младшая группа «Ягодка» (младшая группа 3 -4 лет комбинированной направленности);

средняя группа «Рябинка» (средняя группа 4-5 лет комбинированной направленности);

старшая группа «Ромашка» (старшая группа 5- 6 лет комбинированной направленности);

старшая группа «Колокольчик» (старшая группа 5- 6 лет компенсирующей направленности);

подготовительная группа «Незабудка» (подготовительная к школе группа 6 -7 лет комбинированной направленности).

Общее количество детей - 230.

1.2. Планируемые результаты освоения РПФР

Обязательная часть соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 с изменениями № 31 от 21.01.2019 г.) и ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028) п.15.1.,п. 15.2., п.15.3.1, п.

15.3.2, п. 15.3.3, п. 15.4.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения РПФР представлены в виде целевых ориентиров и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

1.2.1. Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам)

17. у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

18. ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и др.)

19. ребенок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях.

1.2.2. Планируемые результаты к четырем годам

20. ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным

физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

21. ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

22. ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

23. ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и др., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье

24. ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определёнными разрешениями и запретами, демонстрирует стремление к положительным поступкам.

1.2.3. Планируемые результаты к пяти годам

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

1.2.4. Планируемые результаты к шести годам

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

1.2.5. Планируемые результаты к концу дошкольного возраста

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддерживать, укрепить и сохранить его;

ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью.

Целевые ориентиры части РПФР, формируемой участниками образовательных отношений, парциальной комплексной программы «Здоровье дошкольника»:

- ребенок имеет представление о ценности здоровья, сформировано желание вести ЗОЖ;

- имеет представление о том, что физические упражнения вызывают хорошее настроение, сон восстанавливает силы;

- имеет представление о закаливании;

- при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений;

- умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности;

- у ребёнка наблюдается повышение уровня силовой выносливости за счёт упорядочения характера мышечной деятельности;

- повышаются способности к предварительному программированию

пространственных и временных параметров движения, к самостоятельному анализу полученных результатов и их коррекции;

- улучшается развитие ритмического чувства;
- расширяется понимание своего телесного образа «Я».

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по РПФР

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой ДООУ по РПФР, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на её совершенствование.

Государственные гарантии качества образования определены в ФОП ДО, ФГОС ДО. Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная РПФР, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых ДООУ, включая психолого-педагогические, кадровые, материальнотехнические, финансовые, информационно-методические, управление ДООУ.

РПФР не предусматривает оценивание качества образовательной деятельности ДООУ на основе достижений детьми планируемых результатов освоения РПФР.

Целевые ориентиры, представленные в РПФР:

25. Не подлежат непосредственной оценке;
26. Не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей дошкольного возраста;
27. Не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей дошкольного возраста;
28. Не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
29. Не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

В соответствии ФОП ДО и ФГОС ДО и принципами РПФР оценка качества образовательной деятельности по РПФР:

1. Поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка раннего и дошкольного возраста;
2. Учитывает факт разнообразия путей развития ребёнка в условиях современного постиндустриального общества;
3. Ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования для детей;
4. Обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания семьи, образовательной организации и для педагогов ДООУ в соответствии:
 - с разнообразием вариантов развития ребёнка в дошкольном детстве;
 - разнообразием вариантов образовательной и коррекционно-реабилитационной среды;
 - разнообразием местных условий в разных регионах и муниципальных образованиях РФ.

5. Представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования для детей на уровне ДОО, учредителя, региона, страны, обеспечивая тем самым качество реализации ФОП ДО в разных условиях в масштабах всей страны.

Система оценки качества реализации РПФР на уровне ДОО должна обеспечивать участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполнять свою основную задачу - обеспечивать развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО. РПФР предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

30. Диагностика развития ребенка раннего и дошкольного возраста, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по РПФР;

31. Внутренняя оценка, самооценка ДОУ;

32. Внешняя оценка ДОУ, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка;

На уровне ОО система оценки качества реализации РПФР решает задачи:

- повышения качества реализации ФОП ДО;
- реализация требований ФОП ДО и ФГОС ДО к структуре, условиям и целевым ориентирам РПФР;
- создание оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием обучающихся по физическому развитию.

Важнейшим элементом системы обеспечения качества дошкольного образования в ДОО является оценка качества психолого-педагогических условий реализации РПФР. Именно эти условия являются основным предметом оценки в предлагаемой системе оценки качества образования на уровне ДОУ. Это позволяет выстроить систему оценки и повышения качества вариативного, развивающего дошкольного образования в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО посредством экспертизы условий реализации РПФР.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив ДОУ.

Система оценки качества дошкольного образования сфокусирована на оценивании психолого-педагогических и других условий реализации РПФР в ДОУ, определенных ФОП ДО и ФГОС ДО; учитывает образовательные предпочтения и удовлетворенность дошкольным образованием со стороны семьи ребенка; исключает использование оценки индивидуального развития ребенка в контексте оценки работы ДОУ; исключает унификацию и поддерживает вариативность программ, форм и методов дошкольного образования; способствует открытости по отношению к ожиданиям ребенка, семьи, педагогов, общества и государства; включает как оценку педагогами ДОУ собственной работы, так и независимую профессиональную и общественную оценку условий образовательной деятельности в ДОО; использует единые инструменты, оценивающие условия реализации программы в ДОУ, так и для внешнего оценивания.

1.4. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов

Обязательная часть соответствует ФГОС ДО и и ФОП ДО п.16.1. - п. 16.10

Педагогическая диагностика необходима для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшее планирование.

Периодичность проведения педагогической диагностики в начале и в конце учебного года: сентябрь и май. Оптимальным вариантом периодичности проведения диагностики на начальном этапе освоения ребёнком ООП в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе его возрастной группы (заключительная).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизации работы с группой детей.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в образовательной области «Физическое развитие». Педагог наблюдает за поведением ребёнка в двигательной деятельности. В процессе наблюдения отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений.

Результаты наблюдения фиксируются в Карте педагогической диагностики, самостоятельно разработанной инструктором по физической культуре. Фиксация данных наблюдения позволяет выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Специальная методика диагностики физической подготовленности занимающихся 5-7 лет проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года - в мае (в первой половине дня). (Приложение 1)

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов части РПФР, формируемой участниками образовательных отношений, дополнительно разработана для парциальной комплексной программы «Здоровье дошкольника».

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

В содержательном разделе представлены:

33. Описание модуля образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и психофизическими особенностями ребенка образовательной области «Физическое развитие», с учётом используемой парциальной комплексной программы «Здоровье дошкольника» и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;

34. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации РПФР с учётом психофизических, возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;

Реализация задач образовательной области предусмотрена как в обязательной части РПФР, так и в части, формируемой участниками образовательных отношений.

Образовательная область	программы
Обязательная часть	
Физическое развитие	ФГОС ДО и ФОП ДО п.22., п. 22.1.- п. 22.7.
Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
Физическое развитие	Парциальная комплексная программа «Здоровье дошкольника»

Модель соотношения образовательных программ по реализации задач образовательных областей.

2.2. Обязательная часть

2.2.1. От 2 лет до 3 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития Образовательные:

35. обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

36. развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; **Воспитательные:**

37. поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

38. формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

Оздоровительные:

39. укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности Основная гимнастика (основные движения, ОРУ).

Основные движения:

бросание, катание, ловля:

- скатывание мяча по наклонной доске;
- прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца;
- остановка катящегося мяча;
- передача мячей друг другу стоя;
- бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;
- бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой;
- перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5

м;

- ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; **ползание и лазанье:**
- ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться),
- по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке;
- проползание под дугой (30-40 см);
- влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; **ходьба:**
- ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы;
- на носках;
- с переходом на бег;
- на месте,
- приставным шагом вперед, в сторону, назад;
- с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие);
- в рассыпную и в заданном направлении;
- между предметами;
- по кругу по одному и парами, взявшись за руки; **бег:**
- бег стайкой за педагогом,
- в заданном направлении и в разных направлениях;
- между линиями (расстояние между линиями 40-30 см);
- за катящимся мячом;
- с переходом на ходьбу и обратно;
- непрерывный в течение 20-30-40 секунд;
- медленный бег на расстояние 40-80 м; **прыжки:**
- прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз);
- с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см);
- в длину с места как можно дальше,
- через 2 параллельные линии (20-30 см);
- вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии:

- ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м);
- по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;
- по гимнастической скамейке;

- перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см);
- ходьба по извилистой дорожке (2-3 м),
- между линиями;
- подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны;
- кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:

- поднимание рук вперед, вверх,
- разведение в стороны,
- отведение назад, за спину,
- сгибание и разгибание,
- выполнение хлопков руками перед собой, над головой;
- махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

- повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку,
- наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя;
- одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа,
- поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:

- сгибание и разгибание ног, держась за опору,
- приседание,
- потягивание с подниманием на носки и другое;

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений;

- показ и выполнение вместе с детьми хлопков в ладоши под музыку,
- с одновременным притопыванием,
- приседанием «пружинка»,
- приставными шагами вперед-назад,
- кружение на носочках,
- имитационные упражнения.

- предложение образца для подражания и выполнение вместе с детьми упражнений с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

Подвижные игры:

- развитие и поддержание у детей желания играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.
- создание условий для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх,
- помощь самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей

(попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное)

Метание, ловля бросание: «Быстрый мяч»; «Кто дальше бросит мешочек?»; «Попади в круг»; «Подбрось повыше»; «Поймай мяч».

Ползание, лазание: «Мыши в кладовой»; «Наседка и цыплята»; «Обезьянки».

Ходьба: «Ловкий шофер»; «Тишина»; «Поезд (трамвай, троллейбус, автобус)»; «Пузырь». **Бег:** «Бегите ко мне»; «Птички»; «Кот и воробышки»; «Быстро в домик»; «Коршун и птенчики»; «Лохматый пес»; «Солнышко и дождик».

Прыжки: «Кот и воробышки»; «Зайка серый умывается»; «Поймай комара»; «Лягушки- попрыгушки».

Равновесие: «Воробышки в гнездышках»

Формирование основ здорового образа жизни:

- формирование у детей полезных привычек и элементарных культурно-гигиенических навыков при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены);
- поощрение умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду;
- способствование формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

2.2.2. От 3 лет до 4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития Образовательные:

40. обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

41. развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

Воспитательные:

42. формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

43. закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Оздоровительные:

44. укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

Содержание образовательной деятельности Основная гимнастика (основные движения, ОРУ)

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади;
- скатывание мяча по наклонной доске;
- катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях;
- прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;
- ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой;
- произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога;
- бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его;
- бросание мяча о землю и ловля его;
- бросание и ловля мяча в парах;
- бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м;
- метание вдаль;
- перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);
- по гимнастической скамейке, за катящимся мячом;
- проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);
- ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;
- влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;
- подлезание под дугу, не касаясь руками пола; **ходьба:**
- ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления);
- на носках;
- высоко поднимая колени,
- перешагивая предметы,
- с остановкой по сигналу;
- парами друг за другом, в разных направлениях;
- с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше);
- по наклонной доске;
- в чередовании с бегом; **бег:**
- бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа;
- по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии;
- со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках;
- в чередовании с ходьбой;
- убегание от ловящего, ловля убегающего;
- бег в течение 50-60 сек;
- быстрый бег 10-15 м;
- медленный бег 120- 150 м; **прыжки:**
- прыжки на двух и на одной ноге;
- на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м;

- через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);
- в длину с места (не менее 40 см);
- через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой;
- через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см);
- прыгивание (высота 10-15 см),
- перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); **упражнения в равновесии:**
- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом;
- по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске;
- перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу;
- по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом;
- с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);
- на носках,
- с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

- поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);
- перекладывание предмета из одной руки в другую;
- хлопки над головой и перед собой;
- махи руками;
- упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- потягивание, приседание, обхватив руками колени;
- наклоны вперед и в стороны;
- сгибание и разгибание ног из положения сидя;
- поднимание и опускание ног из положения лежа;
- повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- поднимание и опускание ног, согнутых в коленях;
- приседание с предметами, поднимание на носки;
- выставление ноги вперед, в сторону, назад;

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:

- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;
- поочередное выставление ноги вперед, на пятку,
- притопывание,
- приседания «пружинки»,
- кружение;
- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и т.д.). **Строевые упражнения:**

- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам;
- перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом,
- повороты направо и налево переступанием.

Подвижные игры:

- поддерживать активность детей, организовывать сюжетные и несюжетные подвижные игры;
- воспитывать умения действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительности (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

Метание, ловля бросание: «Быстрый мяч»; «Кто дальше бросит мешочек?»; «Попади в круг»; «Подбрось повыше»; «Поймай мяч».

Ползание, лазание: «Мыши в кладовой»; «Наседка и цыплята»; «Обезьянки».

Ходьба: «Ловкий шофер»; «Тишина»; «Поезд (трамвай, троллейбус, автобус)»; «Пузырь». **Бег:** «Бегите ко мне»; «Птички»; «Кот и воробышки»; «Быстро в домик»; «Коршун и птенчики»; «Лохматый пес»; «Солнышко и дождик».

Прыжки: «Кот и воробышки»; «Зайка серый умывается»; «Поймай комара»; «Лягушки-попрыгушки».

Равновесие: «Воробышки в гнездышках»

Спортивные упражнения:

Катание на санках:

по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах:

по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. **Формирование основ здорового образа жизни:**

формирование первичных представлений о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминание о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Неделя здоровья: в эту неделю проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

2.2.3. От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития Образовательные:

- | | | |
|---|--------------|--------------|
| 45. | обогащать | двигательный |
| опыт детей, способствуя | техническому | выполнению |
| упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, | | |

общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

46. формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; **Воспитательные:**

47. воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

48. продолжать формировать отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

49. формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

50. **Оздоровительные:**

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; **Содержание образовательной деятельности Основная гимнастика** (основные движения, ОРУ).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;
- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;
- прокатывание обруча друг другу в парах;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;
- бросание и ловля мяча в паре;
- перебрасывание мяча друг другу в кругу;
- бросание мяча двумя руками из-за головы стоя;
- скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;
- отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;
- подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд;
- бросание мяча двумя руками из-за головы сидя;
- бросание вдаль;
- попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями,
- по наклонной доске,
- по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- проползание в обручи, под дуги;
- влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;
- переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне

1-2 рейки,

- ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;
- подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; **ходьба:**
- ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа;
- на носках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы,
- приставным шагом вперед и по шнуру;
- перешагивая предметы;
- чередуя мелкий и широкий шаг,
- «змейкой»,
- с остановкой по сигналу,
- в противоположную сторону;
- со сменой ведущего;
- в чередовании с бегом, прыжками;
- приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте;
- с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); **бег:**
- бег в колонне по одному, на носках,
- высоко поднимая колени;
- обегая предметы;
- на месте;
- бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;
- в парах;
- по кругу, держась за руки;
- со сменой направляющего,
- меняя направление движения и темп;
- непрерывный бег 1-1,5 мин;
- пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза;
- медленный бег 150-200 м;
- бег на скорость 20 м;
- челночный бег 2х5 м;
- перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую;
- бег врассыпную с ловлей и увертыванием; **прыжки:**
- прыжки на двух ногах на месте,
- с поворотом вправо и влево, вокруг себя,
- ноги вместе-ноги врозь,
- стараясь достать предмет, подвешенный над головой;
- подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м;
- перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см);
- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;
- прыжки в длину с места;
- спрыгивание со скамейки;

- прямой галоп;
- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; **упражнения в равновесии:**
- ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);
- ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;
- пробегание по наклонной доске вверх и вниз;
- ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);
- перекладывание предмета из одной руки в другую;
- сгибание и разгибание рук, махи руками;
- сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;
- выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;
- повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- наклоны вперед, вправо, влево,
- повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя;
- поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- сгибание и разгибание ног;
- отведение ноги вперед, в сторону, назад;
- выставление ноги на пятку (носок);
- приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;
- поднимание на носки и опускание на всю ступню;
- захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении ОРУ. Педагог предлагает выполнять ОРУ из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы ОРУ (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

- ритмичная ходьба под музыку в разном темпе;
- на носках,
- топающим шагом,
- приставным шагом прямо и боком,
- прямым галопом, по кругу, держась за руки,
- с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя,
- подскоки по одному и в парах под музыку;
- выставление ноги на пятку, на носок,
- притопывание под ритм,
- повороты,
- поочередное «выбрасывание» ног,
- движение по кругу выполняя шаг с носка,
- ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку,
- комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному,
- по два,
- по росту,
- врассыпную;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки,
- равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении,
- со сменой ведущего;
- из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении;
- повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры

- продолжать закреплять основные движения и развивать психофизические качества, поощрять желание выполнять роль водящего;
- развивать пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников;
- приучать к выполнению правил;
- поощрять проявления целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

Метание, ловля бросание: «Попади мешочком в круг»; «Кто бросит дальше мешочек»; **Ползание, лазание:** «Лиса в курятнике»; «Кролики».

Ходьба: «Кошка и мышка»; «Самолеты»; «Цветные автомобили».

Бег: «У медведя во бору»; «Птички и кошка»; «Найди себе пару»; «Лохматый пес»; «Гуси -Лебеди».

Прыжки: «Зайцы и волк»; «Через ручеек».

Равновесие: «Лошадки».

Спортивные упражнения Катание на санках:

- подъем с санками на гору,

- скатывание с горки,
- торможение при спуске,
- катание на санках друг друга.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом,
- повороты на месте,
- подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

Формирование основ здорового образа жизни:

- уточняется представление детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое)
- способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья
- формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Неделя здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В эту неделю проводятся физкультурно- оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

2.2.4. От 5 лет до 6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития Образовательные:

51. обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

52. развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; **Воспитательные:**

53. воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в

подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

54. продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

55. расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

56. воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Оздоровительные:

57. укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорнодвигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; **Содержание образовательной деятельности**

Основная гимнастика (основные движения, ОРУ, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);
- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;
- прокатывание набивного мяча;
- передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;
- перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;
- отбивание мяча об пол на месте 10 раз;
- ведение мяча 5-6 м;
- метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;
- метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд;
- перебрасывание мяча через сетку,
- забрасывание его в баскетбольную корзину; **ползание, лазанье:**
- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени),
- ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями;
- переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;
- ползание на животе;
- ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;
- ползание на четвереньках по скамейке назад;
- проползание под скамейкой;
- лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; **ходьба:**
- ходьба обычным шагом, на носках,
- на пятках,

- с высоким подниманием колен,
- приставным шагом в сторону (направо и налево),
- в полуприседе,
- мелким и широким шагом,
- перекатом с пятки на носок,
- гимнастическим шагом,
- с закрытыми глазами 3-4 м;
- ходьба «змейкой» без ориентиров;
- в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; **бег:**
- бег в колонне по одному,
- «змейкой»,
- с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;
- бег с пролезанием в обруч;
- с ловлей и увертыванием;
- высоко поднимая колени;
- между расставленными предметами;
- группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- в заданном темпе,
- обегая предметы;
- мелким и широким шагом;
- непрерывный бег 1,5-2 мин;
- медленный бег 250-300 м;
- быстрый бег 10 м 2-3-4 раза;
- челночный бег 2х10 м, 3х10 м;
- пробегание на скорость 20 м;
- бег под вращающейся скакалкой; **прыжки:**
- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад,
- ноги скрестно-ноги врозь;
- на одной ноге;
- подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;
- подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;
- перепрыгивание с места предметы высотой 30 см;
- спрыгивание с высоты в обозначенное место;
- подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза;
- подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 -4 м;
- на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м;
- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;
- прыжки в длину с места;
- в высоту с разбега;
- в длину с разбега; **прыжки со скакалкой:**
- перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см);
- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;

- прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии:

- ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;
- поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
- пробегание по скамье;
- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);
- приседание после бега на носках, руки в стороны;
- кружение парами, держась за руки;
- «ласточка».

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно);
- махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя;
- перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя;
- поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);
- сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и
- ягодицами или лежа на спине;
- наклоны вперед, касаясь ладонями пола,
- наклоны вправо и влево;
- поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- приседание, обхватывая колени руками;
- махи ногами;
- поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы

утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе,
- на высоких полупальцах,
- на носках,
- пружинящим,
- топающим шагом,
- «с каблука»,
- вперед и назад (спиной),
- с высоким подниманием колена (высокий шаг)
- с ускорением и замедлением темпа
- легкий ритмичный бег на носках,
- различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);
- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя,
- в сочетании с хлопками и бегом,
- кружение по одному и в парах,
- комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

- построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге;
 - построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
 - перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении;
 - размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;
 - повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком;
 - ходьба «змейкой»,
 - расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.
- Подвижные игры**

- продолжается закрепление и совершенствование основных видов движений в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, эстафетах;
- оценивается качество движений и соблюдение правил, быстрота ориентирования в пространстве, наращивание и удержание скорости, проявление находчивости, целеустремленности;
- обучаются взаимодействию детей в команде, оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми;
- воспитывается проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей;
- развивает творческие способности, инициативу (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений)
- способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Метание, ловля бросание: «Передай -встань»; «Найди мяч»; «Охотники и зайцы».

Ползание, лазание: «Угадай, кого поймали»; «Медведь и пчелы».

Ходьба: «Карусель».

Бег: «Хитрая лиса»; «Два мороза»; «Мы веселые ребята»; «Стадо и волк»; «Быстрее по местам»; «Космонавты».

Прыжки: «Кто скорее снимет ленту»; «Волк во рву»; «Лягушки и цапли»; «Бездомный заяц».

Равновесие: «Ловишка, бери ленту».

Спортивные игры:

Городки:

- бросание биты сбоку,
- выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м);
- знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола:

- перебрасывание мяча друг другу от груди;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;
- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон:

- отбивание волана ракеткой в заданном направлении;
- игра с педагогом.

Элементы футбола:

- отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;
- ведение мяча ногой между и вокруг предметов;
- отбивание мяча о стенку;
- передача мяча ногой друг другу (3-5 м);
- игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения Катание на санках:

- по прямой,
- со скоростью,
- с горки,
- подъем с санками в гору,
- с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах:

- по лыжне (на расстояние до 500 м);
- скользящим шагом;
- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;
- подъем на склон прямо «ступающим шагом»;
- «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. **Формирование основ здорового образа жизни**

- уточняется и расширяется представление детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе);

- формирование представлений о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья;

- уточнение и расширение представлений детей о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок;
- воспитание заботливого отношения к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Неделя здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В эту неделю проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

2.2.5. От 6 лет до 7 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития Образовательные:

58. обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

59. развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; **Воспитательные:**

60. поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

61. воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

62. формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России,

расширять представления о разных видах спорта;

63. воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Оздоровительные:

64. сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

Содержание образовательной деятельности

Основная гимнастика (основные движения, ОРУ, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание:

- бросание мяча вверх,
- о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд,
- одной рукой не менее 10 раз;
- передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе;
- прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей;
- перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками;
- одной рукой от плеча;
- передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
- метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;
- метание вдаль,
- метание в движущуюся цель;
- забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
- катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;
- ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;
- ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад;
- на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;
- влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом
- одноименным и разноименным способом;
- перелезание с пролета на пролет по диагонали;
- пролезание в обруч разными способами;
- лазанье по веревочной лестнице; **ходьба**
- ходьба обычная,
- гимнастическим шагом,
- скрестным шагом,
- спиной вперед;

- выпадами,
- с закрытыми глазами,
- приставными шагами назад;
- в приседе,
- с различными движениями рук,
- в различных построениях; **бег:**
- бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками;
- с остановкой по сигналу,
- в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок);
- высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук;
- с захлестыванием голени назад;
- выбрасывая прямые ноги вперед;
- бег 10 м с наименьшим числом шагов;
- медленный бег до 2-3 минут;
- быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами;
- челночный бег 3х10 м;
- бег наперегонки;
- бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
- бег со скакалкой,
- бег по пересеченной местности; **прыжки:**
- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом;
- смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;
- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;
- подпрыгивания вверх из глубокого приседа;
- прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; **прыжки с короткой скакалкой:**
- прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег со скакалкой;
- прыжки через обруч, вращая его как скакалку; **прыжки через длинную скакалку:**
- пробегание под вращающейся скакалкой,
- прыжки через вращающуюся скакалку с места;
- вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;
- пробегание под вращающейся скакалкой парами. **упражнения в равновесии:**
- подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч;
- стойка на носках;
- стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;

- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;
- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;
- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком;
- ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы;
- после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук;
- сжимание пальцев в кулак и разжимание;
- махи и рывки руками;
- круговые движения вперед и назад;
- упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений,
- наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя;
- поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- сгибание и разгибание ног,
- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;
- выпады вперед и в сторону;
- приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
- подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.
- вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое.

Ритмическая гимнастика:

- танцевальный шаг польки,
- переменный шаг,
- шаг с притопом,
- с хлопками,
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок,
- приставной шаг с приседанием и без,
- с продвижением вперед, назад, в сторону,
- кружение,
- подскоки,

- приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку,
- комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

- быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу;
- равнение в колонне, шеренге;
- перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);
- расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом;
- повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры:

- продолжается знакомство с подвижными играми, поощрение самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве;
- поддерживается стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
- побуждается проявление смелости, находчивости, волевых качеств, честности, целеустремленности;
- поощряется творчество детей, желания придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать;
- воспитание сплоченности, взаимопомощи, чувства ответственности за успехи и достижения команды, стремления вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности
- способствовать формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Ходьба: «Коршун и наседка».

Бег: «Хитрая лиса»; «Догони свою пару»; «Ловишка за лентами»; «Быстро возьми»; «Мороз -красный нос»; «Чья колонна скорее построится»; «Ловишка с мячом»; «Совушка»; «Не намочи ног»; «Горелки»; «Пятнашки»; «Салки -не попади в болото». **Прыжки:** «Лягушки и цапля»; «Волк во рву»; «Большая птица»; «Перемена мест»; «Не попадись»; «Не наступи»; «Прыгни -повернись»; «Загони льдинку»; «Волшебная скакалка».

Метание, бросание и ловля: «Защитники крепости»; «Охотники и утки»; «Прыгает и скачет по сиденью мячик»; «Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад»; «Если все мы встанем в круг -мяч тебе я брошу, друг»; «Справа, слева, впереди -в обруч точно попади»; «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец»; «Летающие тарелки»; «Лови да бросай и цвета называй», «Что у нас какого цвета -мы расскажем вам об этом». **Ползание, лазание:** «Ловля обезьян»; «Перелет птиц»; «Пройди бесшумно»

Равновесие: «Пингвины с мячом».

Спортивные игры Городки:

- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение;
- знание 4-5 фигур,
- выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола:

- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении;
- ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола:

- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами,
- попадание в предметы,
- забивание мяча в ворота,
- игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве)

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу,
- задерживание шайбы клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон:

- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса:

- подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);
- подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Спортивные упражнения

Катание на санках:

- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;
- попеременным двухшажным ходом (с палками);
- повороты переступанием в движении;
- поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Формирование основ здорового образа жизни

- закрепляется и уточняется представление о факторах, положительно влияющих

на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;

- разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов
- знакомятся с представлениями о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий;
- приучают следить за осанкой, формируют представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие;
- воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, стремления детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Неделя здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В эту неделю педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

2.3. Программа воспитания в рамках реализации образовательной области «Физическое развитие»

Обязательная часть соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 с изменениями № 31 от 21.01.2019 г.) и ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028) **п.22.8., п. 29., п. 29.1, п. 29.2., п. 29.2.2.5., п. 29.2.3.2., п. 29.3., п. 29.4.**

Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными

гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Задачи:

65. формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;

66. становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;

67. воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

68. воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

69. формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

70. становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

71. воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

72. приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

73. формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Целевые ориентиры воспитания детей:

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Ранний возраст

		Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.
		к 7 годам
		Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации образовательной области «Физическое развитие»

В ДОУ используются формы организации детских видов деятельности, которые наиболее адекватны для решения задач образовательной области «Физическое развитие». Основная форма физического воспитания - занятие физической культурой; малые формы - утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, физкультпаузы, физкультминутки, индивидуальные занятия; крупные формы - физкультурные развлечения, праздники, Неделя Здоровья, Фестивали, пешие прогулки, совместные с родителями физкультурно-массовые мероприятия, Дни открытых дверей и т.д.

Формы реализации по возрастам

2-3 года	основные движения
	общеразвивающие упражнения
	простые подвижные игры

3-7 лет	основные виды движений
	Общеразвивающие упражнения
	Спортивные упражнения , подвижные и
	Подвижные игры
	Элементы спортивных игр

Методы физического воспитания (общепедагогические)

Словесные	Наглядные
дидактический рассказ	метод непосредственной наглядности (показ)
описание	метод опосредованной наглядности (наглядные пособия)
объяснение	метод наглядного прочувствования двигательного действия (помощь, замедленный темп)
беседа	
разбор	
инструктирование	
комментарии и замечания	
распоряжения, команды, указания	

Методы физического воспитания - строго регламентированного упражнения (специфические)

Методы обучения двигательным действиям	Методы воспитания физических качеств	Соревновательный	Игровой
Целостно конструктивного обучения	Стандартного упражнения		
Расчлененно-конструктивного обучения	Стандартно-непрерывного		
	Стандартно-интервального		
	Переменного упражнения		
	Переменно-непрерывного		
	Переменно-интервального		
	Круговой метод		

Методы, в основе которых познавательная деятельность:

Информационно рецептивный метод	предъявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей)
Репродуктивный метод	создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель)

Метод проблемного изложения	постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;
Эвристический метод	проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);
Исследовательский метод	составление и предъявление проблемных ситуаций (творческие задания, опыты, экспериментирование)
Метод проектов	развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков

сотрудничества и другое. Выполняя совместные проекты, дети получают представления о своих возможностях, умениях, потребностях.

По мере необходимости возможно использование технологий интегрированного обучения, проектного обучения, дистанционного обучения, квест-технологии, а также образовательная технология «Ситуация». Суть её в организации развивающих ситуаций с детьми на основе использования общекультурных знаний о законах эффективной деятельности с учетом возрастных особенностей дошкольников. Структура состоит из введения в ситуацию, актуализацию знаний и умений детей, затруднение в ситуации, «открытие» ребёнком нового знания (способа действия), включения нового знания в систему знаний ребенка, осмысление ситуации.

Решение образовательных задач РПФР осуществляется в игровой деятельности. Игра является одновременно ведущей деятельностью детей и основной формой образовательной работы с дошкольниками. Особое внимание уделяется использованию тех компонентов игры, которые выступают предпосылками учебной деятельности: принятие и удержание учебной задачи, самостоятельный выбор средств для достижения результатов, точное выполнение правил, инструкций. Для обеспечения поддержки развития игровой деятельности детей РПФР предусмотрено выделение времени и игрового пространства для самостоятельных игр, организация предметно-игровой среды с учетом индивидуальных предпочтений, поддержка самостоятельного характера игр, стимулирование детского творчества, формирование умения организовывать игры со сверстниками и детьми разных возрастов, участие педагога в роли партнёра, поощрение игровых диалогов, размышлений, познавательных мотивов, расширение спектра интересов.

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, дополнительными: оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы (общественная и личная гигиена, питание, режим дня).

Средствами реализации образовательной области «Физическое развитие» становится совокупность материальных и идеальных объектов: демонстрационные и раздаточные; визуальные, аудиальные, аудиовизуальные; естественные и

искусственные; реальные и виртуальные. Для развития в двигательной деятельности используются оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыжков, занятий с мячом и другое.

2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Обязательная часть соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 с изменениями № 31 от 21.01.2019 г.) и ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028) **п.23, п. 23.1.-п. 23.12, п. 24., п. 24.1. - п. 24.10.**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребёнок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Приобщается и овладевает культурными практиками. Взрослый выступает в этом процессе в роли партнёра, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка, участвуя в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнёр.

Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребёнка таким, какой он есть, верить в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определённый «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребёнка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребёнку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях, старается избегать запретов и наказаний. Такой стиль воспитания обеспечивает ребёнку чувство психологической защищённости, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию ребенка уважения к себе и другим, чувства уверенности, т.к. ребёнок не боится делать ошибки, быть самим собой, быть искренним. Взаимное доверие между взрослым и детьми способствует истинному принятию ребёнком моральных норм.

Ребёнок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Признание за ребёнком права иметь своё мнение, выбирать занятие по душе, партнёров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и чувства ответственности за свой выбор.

Ребёнок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

Ребёнок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребёнку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

Образовательная деятельность включает организованную (совместную деятельность педагога и детей) и самостоятельную деятельность детей. В

совместной деятельности проходит обучение новому, ребёнок и педагог равноправные партнёры. Она проходит под руководством педагога или без участия педагога, но по его заданию.

Образовательная деятельность в области «Физическое развитие» осуществляется в режимных моментах. Включает в утреннем отрезке времени беседы, игровые или проблемные ситуации, индивидуальные игры, оздоровительные и закаливающие процедуры, индивидуальную работу. Для организации самостоятельной деятельности детей в группе создаются различные центры активности (например, спортивный уголок), а также любая деятельность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности (самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений).

Согласно требованиям СанПиН 1.2.3685-21 в режиме дня предусмотрено время для проведения занятий - форма организации образовательной деятельности. Содержание и педагогическую обоснованную методику проведения занятий педагог выбирает самостоятельно, например, сюжетное занятие, игровое занятие, тематическое и т.д., используя опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяется СанПиН 1.2.3685-21.

Во время прогулки: подвижные и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепления здоровья, индивидуальную работу.

Во второй половине дня, может включать: гимнастику после сна, закаливающие процедуры, игровые ситуации, индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссёрские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие); индивидуальную работу с детьми. Проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников станут культурной практикой, помогут проявить детям творчество, самостоятельность, активность, инициативность. Их тематика направлена на активизацию интересов к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

2.6. Сквозные механизмы развития ребенка (виды деятельности, интегрирование)

РПФР построена с учётом принципа включения личности в значимую деятельность: общение, игра, познавательно-исследовательская деятельность. Эти сквозные механизмы развития ребёнка становятся ведущими видами деятельности на разных возрастных этапах развития ребёнка и продолжают оставаться значимыми для него на протяжении всего дошкольного детства. Организация коммуникативной, игровой, познавательно-исследовательской деятельности - первоочередная задача работы педагогов по освоению детьми содержания всех образовательных областей, в том числе и воспитательной составляющей.

Сквозные механизмы развития детей от 2 до 7 лет

Возрастной период	Сквозные механизмы развития ребенка
Ранний возраст (2-3 года)	- предметная деятельность и игры с составными и динамическими игрушками; - экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, тесто и пр.) - общение со взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого
Дошкольный возраст (3-7 лет)	- игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игр; - коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие с взрослыми, сверстниками) - познавательно-исследовательская деятельность (исследования объектов окружающего мира и экспериментирование с ними)

Для реализации задач различных образовательных областей выделяются приоритетные виды детской деятельности, в процессе организации которых поставленные задачи будут решаться максимально эффективно.

Приоритетные виды детской деятельности (активности)

возраст	Вид детской деятельности	ОО
2-3 года	Самообслуживание и действия с бытовыми предметами-орудиями (ложка, совок, лопатка и пр.)	СКР
	Восприятие смысла музыки, сказок, стихов, рассматривание картинок	ХЭР, РР
	Двигательная активность	ФР
3-7 лет	Восприятие художественной литературы	РР
	Самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице)	СКР
	Конструирование из разного материала	ПР
	Изобразительная деятельность	ХЭР
	Музыкальная деятельность	ХЭР
	Двигательная форма активности	ФР

2.7. Способы и направления поддержки детской инициативы

ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028) п.25.4., 25.5., 25.6., 25.7., 25.8.

Детская инициативность и самостоятельность поддерживается педагогами и в процессе организации других видов активности.

Одной из основных образовательных задач РПФР является индивидуализация образовательного процесса. Взаимосвязь индивидуальных и групповых стратегий образования - важнейшее условие реализации личностно-ориентированного подхода в

дошкольном образовании. Под индивидуальной образовательной стратегией

понимается система дидактических мер, обеспечивающих полноценное развитие ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и социальным заказом его родителей (законных представителей).

Вариативность образовательных технологий, гибкость использования педагогических методов и приёмов, используемых в РПФР, обеспечивает многогранность развития дошкольников с учетом их индивидуальных особенностей. Роль педагога состоит в создании условий для свободной двигательной деятельности и организации образовательного процесса методом реального сотворчества (с педагогом, родителями, другими детьми) в разных формах взаимодействия.

В возрасте 3-4 лет организовывать вариативную активность детей, чтобы ребёнок получил возможность участвовать в разнообразных делах, в том числе в двигательной деятельности.

С 4-5 лет создавать такие ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной деятельности, умений командной работы. Это могут быть ситуации волонтерской направленности: взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, бережного отношения к вещам и игрушкам.

Для детей 5-7 лет важно поддерживать желание преодолевать трудности и поощряет ребёнка за стремление к таким действиям.

Развитие самостоятельности и детской инициативы в сквозных механизмах развития ребенка

Вид деятельности	Содержание работы
игровая	Игры дают возможность активному проявлению индивидуальности ребенка, его находчивости, сообразительности, воображения. Особое место занимают игры, которые создают самими детьми. Игра, как самостоятельная деятельность детей способствует приобретению ими опыта организации совместной деятельности на основе предварительного обдумывания, обсуждения общей цели, совместных усилий к её достижению, общих интересов и переживаний.
	При организации игры педагог стремится к тому, чтобы дети могли проявить творческую активность и инициативу, помогает детям «погрузиться» в игровую ситуацию и решать возникшие вопросы самостоятельно.

Познавательно исследовательская	У дошкольника формируется арсенал способов познания: наблюдение и самонаблюдение; сенсорное обследование объектов; логические операции, простейшие измерения, экспериментирование, просмотр обучающих фильмов или телепередач, поиск информации в сети интернет, в познавательной литературе. Организация условий для самостоятельной познавательно-исследовательской деятельности детей подразумевает работу в двух направлениях: постоянное расширение арсенала многофункциональных объектов и предоставление возможности использовать самостоятельно обнаруженные ими свойства объектов в разнообразных видах деятельности. Педагог постоянно создаёт ситуации, удовлетворяющие потребности ребёнка в познавательной деятельности и побуждающие активно применять свои знания и умения, ставит перед детьми все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых творческих решений.
Коммуникативная	Развитию коммуникативной деятельности следует уделять особое внимание. Путь, по которому должно идти руководство развитием речи детей в целях формирования у них способности строить связное высказывание, ведёт от диалога между взрослым и ребёнком, в котором взрослый берет на себя руководящую роль, направляя ход мысли и способы её выражения, к развернутой монологической речи самого ребёнка. Для поддержки речевой активности педагог проводит беседы, направляя их внимание на воплощение интересных событий в словесные игры и сочинения самостоятельных рассказов и сказок. В беседе ребенок учится выражать свои мысли, слушать собеседника. Для пробуждения детской инициативы педагоги задают детям разнообразные вопросы - уточняющие, наводящие, проблемные, эвристические и пр.
Двигательная	У дошкольников формируется арсенал двигательных умений и навыков: метание, ловля, бросание, ходьба, бег, прыжки, лазание. Педагог постоянно создаёт ситуации, удовлетворяющие потребности ребенка в двигательной деятельности и побуждающие активно применять свои знания и умения; ставит перед детьми все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых двигательных решений.

Деятельность педагога направляется, в первую очередь, на индивидуальную помощь ребенку в планировании своей деятельности, на консультирование по применению тех или иных информационных источников и дидактических пособий. Важнее не то, что знают и умеют воспитанники ДОУ, а как они умеют реализовывать свой личностный потенциал в соответствии с индивидуальными способностями. Педагогу отводится роль помощника, партнера по общему делу и консультанта. Он выполняет сложную задачу создания оптимальных условий для самореализации ребенка на свободной личности в «умном», гибком, комфортном образовательном пространстве.

В целях обеспечения индивидуализации образовательного процесса особое внимание в РПФР уделяется поддержке интересов ребёнка со стороны взрослых, поощрению вопросов, инициативы и самостоятельности детей в различных культурных практиках, ознакомлению родителей с задачами индивидуального развития детей, методами, средствами и формами; согласование с родителями маршрутов индивидуального развития ребенка; учет конструктивных пожеланий родителей «во благо» ребенка.

2.8. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

Обязательная часть соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО Пункты 26., 26.1.-26.11.

Все усилия педагогов по подготовке к школе и успешной интеграции детей, будут недостаточно успешными без постоянного контакта с родителями. Семья должна принимать активное участие в развитии ребенка, чтобы обеспечить непрерывность образовательно-воспитательного процесса. Родители отрабатывают и закрепляют двигательные навыки и умения детей, сформированные специалистами, по возможности помогать изготавливать пособия для работы в детском саду и дома.

Основной целью работы с родителями является обеспечение взаимодействия с семьёй, вовлечение родителей в образовательный процесс для формирования у них компетентностной педагогической позиции по отношению к собственному ребёнку. Реализация цели обеспечивает решение следующих задач:

- выработка у педагогов уважительного отношения к традициям семейного воспитания детей и признания приоритетности родительского права в вопросах воспитания ребёнка;
- вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс;
- внедрение эффективных технологий сотрудничества с родителями, активизация их участия в жизни ДОУ;
- создание активной информационно-развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;
- повышение родительской компетентности в вопросах воспитания и обучения детей.

Работа, обеспечивающая взаимодействие семьи и ДОУ, включает следующие направления:

- аналитическое (изучение семьи, выяснение образовательных потребностей

ребенка и предпочтений родителей для согласования воспитательных воздействий на ребёнка;

- коммуникативно-деятельностное (повышение педагогической культуры родителей, вовлечение в воспитательно-образовательный процесс, создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;

- информационное (пропаганда и популяризация опыта деятельности ДОУ, создание открытого информационного пространства (сайт ДОУ, группы в соцсетях и др.).

В ходе совместной работы развиваются не только родители, но и сами педагоги. Так формируется единое сообщество «семья - детский сад», в котором все участники образовательных отношений получают импульс для собственного развития - каждый на своём уровне.

Примерное содержание общения с родителями

Возраст детей	Тематика общения
2-3 года	- особенности социального развития, кризис 3-х лет; - адаптация ребенка в детском саду; - значимость эмоционального контакта с ребёнком и игрового общения с ним; - важность обеспечения малышу ощущения безопасности, уюта и психологического комфорта в семье; - организация ЗОЖ в семье; - полезные и вредные привычки малыша; - выбор «правильных» игрушек
3-5 лет	- поддержка и поощрение детской самостоятельности; - влияние семейных отношений на духовно-нравственное развитие ребёнка; - причины детского непослушания; - как правильно слушать ребёнка; - совместные игры с ребёнком; - сила влияния родительского примера; - роль игры и сказки в жизни ребёнка; - мальчики и девочки: два разных мира; - роль бабушек и дедушек в формировании личности ребёнка; - как развивать у ребёнка веру в свои силы; - информационные технологии в жизни современной семьи
5-7 лет	- психофизиологическая зрелость и готовность ребёнка к школе; - способы поддержки познавательной активности ребёнка; - зачем нужна дружба ребёнка со сверстниками; - о важности бережного отношения к внутреннему миру ребёнка, поддержки в нём самоуважения и чувства собственного достоинства; - как научиться самим и научить детей извлекать полезный опыт из ошибок и неудач

В зависимости от решаемых задач могут быть использованы различные формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- информационные
- организационные
- просветительские
- организационно-деятельностные
- участие родителей в педагогическом процессе.

Консультирование:

Цель: оптимизация взаимодействия участников воспитательно-образовательного процесса о оказание им психологической помощи при выстраивании и реализации индивидуальных программ воспитания и развития.

Консультирование состоит в оказании помощи при решении проблем, с которыми обращаются родители, специалисты, воспитатели и администрация ДОУ. Консультирование предполагает активную позицию консультируемого, совместную проработку имеющихся затруднений и поиск оптимальных способов решения. Тематика проводимых консультаций не должна выходить за рамки компетентности инструктора по физической культуре.

Профилактика и физкультурно-оздоровительное просвещение:

Физкультурно-оздоровительное просвещение в контексте идей ФГОС ДО и ФОП ДО выступает как приоритетное направление деятельности инструктора по физической культуре.

Цель: предотвращение возможных проблем в двигательном развитии, формировании основ ЗОЖ, воспитания нравственно-волевых качеств и взаимодействии участников воспитательно-образовательного процесса. Перед инструктором по физической культуре стоит задача в рамках физкультурно-оздоровительного направления содействовать первичной профилактике и интеграции детей в новых реалиях социума.

- создание условий для повышения основ ЗОЖ, двигательной сферы и компетентности педагогов, специалистов, администрации ДОУ и родителей, а именно -актуализации и систематизации имеющихся знаний;
- повышение уровня знаний основ ЗОЖ;
- включение имеющихся знаний в структуру деятельности.

Физкультурно-оздоровительное просвещение не ограничивается общими сведениями по особенностям двигательных умений и навыков детей, оно опирается на результаты изучения конкретных особенностей воспитанников ДОУ, учитывает традиции, квалификацию и особенности педагогического коллектива, своеобразие детей и родителей.

Для вовлечения родителей в образовательную деятельность специально разрабатываются (подбираются), используются дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей (законных представителей) с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО.

2.9. Сетевая форма реализации РПФР

Сетевые формы реализации РПФР организуются на основании ФГОС ДО и ФОП ДО. Под сетевым взаимодействием понимается система горизонтальных и вертикальных связей, обеспечивающих доступность качественного образования для всех категорий граждан, вариативность образования, открытость ДОУ, повышение профессиональной компетентности педагогов и использование современных ИК-технологий.

Взаимодействие с каждым из партнёров базируется на принципах: добровольность сторон, уважение интересов друг друга, соблюдение законов и иных нормативных актов, учета запросов общественности, сохранение имиджа ДОУ в обществе, установление коммуникаций между ДОУ и социумом, обязательность исполнения договоренностей, повышение качества образовательных услуг, удовлетворение потребностей и запросов родителей, улучшение МТБ ДОУ, создание условий более легкой адаптации в новой социальной среде, творческому саморазвитию участников образовательного процесса.

Использование сетевой формы реализации РПФР осуществляется на основании договоров с ООО ФСЦ «Развитие», что обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательных программ ДО с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Предметом взаимодействия и сотрудничества является ребенок, его интересы, заботы о том, чтобы каждое педагогическое воздействие, оказанное на него, было грамотным, профессиональным и безопасным.

2.10. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Обязательная часть соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО Пункты 27., 27.1.- 27.10., 28., 28.1.- 28.9.1. и ФАОП ДО.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации образовательной области «Физическое развитие» п. 30.

Обязательная часть соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО.

Часть РПФР, формируемая участниками образовательных отношений, предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребёнка в соответствии с его особенностями развития, возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора двигательной деятельности, партнёра, средств и жизненных навыков.

Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, т.е. сравнение индивидуальных нынешних и предыдущих достижений ребёнка, стимулирование самооценки.

Формирование игры как важнейшего фактора развития ребёнка с учётом необходимости развития вербальных и невербальных компонентов развития ребёнка в разных видах игры.

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

Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) в продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, т.е. деятельности по освоению культурных форм и образцов, детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности с учётом особенностей развития и образовательных потребностей ребенка.

Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребёнка дошкольного возраста.

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

В процессе образовательной деятельности в ДОУ гибко индивидуальный и дифференцированный подходы, что способствует участию в жизни коллектива, всех детей с разными стартовыми возможностями.

Предусмотрено также широкое варьирование организационных форм физкультурно-оздоровительной работы: групповых, подгрупповых, индивидуальных.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды для реализации образовательной области «Физическое развитие»

Обязательная часть соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО п. 31.1 - п. 31.13.. РППС

образовательной области «Физическое развитие» - это часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей, выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Эффективным условием реализации образовательного процесса является организация физкультурно –предметной -развивающей среды (далее - ФПРС), инициативы и активности ребенка, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, центры активности двигательного развития, эмоционально комфортную для ребёнка.

К основным принципам организации ФПРС относятся:

- доступность;
- безопасность;
- содержательная насыщенность;
- трансформируемость;
- вариативность;
- полифункциональность.

В МБДОУ д/с № 395 соблюдены все требования к организации доступной ФПРС в соответствии с нормативными документами и рекомендациями. ФПРС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. Обеспечена возможность реализации разных видов детской активности, в том числе с учетом специфики информационной социализации детей и правил безопасного пользования Интернетом: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, конструирования, восприятия произведений словесного, музыкального и изобразительного творчества, продуктивной деятельности и пр. в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа развития детей, охраны и укрепления их здоровья.

Организация оснащена необходимым специальным оборудованием и имеет должного уровня материально-техническую базу и образовательную среду, отвечающую потребностям детей (здания и оборудование для учебного процесса) в соответствии с требованиями СанПин:

- физкультурный зал;
- на территории детского сада спортивная плоскостная площадка для развлечения и свободного проявления двигательной активности.

Программно-методическое обеспечение образовательной деятельности детей является эффективным средством для реализации РПФР. Специалисты используют современные образовательные технологии обучения и воспитания детей, методические пособия и рекомендации.

Для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, в групповых помещениях имеется достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также выделены места для разных видов движений детей (ходьба, лазание, ловля и метание, инвентарь, материалы и пособия для развития общей и тонкой моторики).

ДОУ оснащен необходимым физкультурным инвентарем и оборудованием, а также дидактическими материалами для организации образовательного процесса

для детей с разными стартовыми возможностями в соответствии с возрастом, возможностями.

3.3. Кадровые условия реализации образовательной области «Физическое развитие»

Обязательная часть соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО п. 34.1. -34.5. и другие нормативно-правовым документам.

Реализация образовательной области «Физическое развитие» обеспечивается в соответствии со штатным расписанием квалифицированным педагогом, инструктором по физической культуре высшей категории, со стажем работы 22 года.

Задействован кадровый состав других организаций, участвующих в сетевом взаимодействии с организацией, квалификация которых отвечает всем требованиям.

Созданы условия для профессионального развития, повышения квалификации, участия в работе методических объединений инструктора по физической культуре ДОО г. Новосибирска.

Реализация РПФР осуществляется педагогическими работниками (старшим воспитателем, инструктором по физической культуре, воспитателями), учебновспомогательными и иными педагогическими работниками в течение всего времени пребывания воспитанников в ДОО. Соответствующие должности устанавливаются ДОО самостоятельно в зависимости от содержания РПФР.

Реализация программы требует от ДОО осуществления управления, ведения бухгалтерского учёта, финансово-хозяйственной и хозяйственной деятельности, организации необходимого медицинского обслуживания. Для решения этих задач руководитель ДОО вправе заключать договора гражданско-правового характера и совершать иные действия в рамках своих полномочий.

В целях эффективной реализации РПФР ДОО создает условия для профессионального развития педагогических кадров, в т.ч. их дополнительного профессионального образования.

ДОО самостоятельно или с привлечением других организаций и партнеров обеспечивает консультативную поддержку руководящих и педагогических работников по вопросам образования детей, в том числе реализации программ дополнительного образования спортивно-оздоровительного этапа физкультурно-оздоровительной направленности. ДОО осуществляет организационно-методическое сопровождение процесса реализации РПФР.

3.4. Материально-техническое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Обязательная часть соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО п. 32.

В ДОО созданы материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т.ч.:

- осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной, самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых

образовательных потребностей;

- организовывать участие родителей (законных представителей), педагогов и представителей общественности в разработке ООП, в создании условий для её реализации, а также мотивирующей образовательной среды, уклада ДОУ;
- использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии (в т.ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей;
- обновлять содержание РПФР, методики и технологий её реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросами воспитанников и их родителей с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников и специфики информационной социализации детей;
- обеспечить эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и других работников ДОУ, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой компетентности и мастерства мотивирования детей;
- эффективно управлять ДОУ с использованием технологий управления проектами и знаниями, управления рисками, технологий разрешения конфликтов, информационно-коммуникативных технологий, современных механизмов финансирования.

Осуществляя образовательную деятельность по РПФР, ДОУ создает материально-технические условия, которые обеспечивают возможность достижения обучающихся планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие» и выполнение следующих требований:

1) санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов

- к условиям размещения ДОУ;
- оборудованию и содержанию территории;
- естественному и искусственному освещению;

Отоплению и вентиляции;

- водоснабжению и канализации;
- организации питания;
- медицинскому обеспечению;
- приёму детей в ДОУ;
- организации режима дня;
- организации физического развития и воспитания;
- личной гигиены персонала

2) пожарной безопасности и электробезопасности

3) охране здоровья обучающихся и охране труда работников

4) учебно-методический комплект РПФР (комплекты развивающих игр);

5) помещения для занятий и проектов, обеспечивающих образование детей через игру, общение, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности ребенка с участием взрослых и других детей;

6) оснащение ФПРС;

7) мебель, техническое оборудование, спортивный и хозяйственный инвентарь.

РПФР оставляет за ДОУ право самостоятельного подбора разновидности

необходимых средств обучения, оборудования и материалов.

РПФР предусматривает необходимость в специальном оснащении и оборудовании для организации образовательного процесса с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ.

Программой также предусмотрено использование ДОУ обновляемых образовательных ресурсов, в т.ч. расходных материалов, подписки на актуализацию электронных ресурсов, техническое и мультимедийное сопровождение, средств обучения и воспитания, спортивного, музыкального, оздоровительного оборудования, услуг связи, в т.ч. Интернет.

Наименование ФК оборудования	Кол-во для занятий с группой 25 человек
Основная гимнастика: бросание, ловля, катание, метание; ползание, лазание; прыжки; ходьба; бег; упражнения в равновесии;; строевые упражнения	
Гимнастическая стенка	2
Скамейка гимнастическая	2
Гимнастический мат 100х200х 10	1
Гимнастический мат 100х 100х 10	1
Гимнастический мат 100х200х5	1
Лестница веревочная	2
Доска гладкая, приставная	1
Дорожка-лесенка	1
Тоннель	2
Канат для лазанья без консоли для крепления	1+1
лестница подвесная металлическая	
Щит баскетбольный навесной на гимнастическую стенку	2
Наборы мягких модулей (круглые, параллелепипеды, кубы,	1

Перечень оборудования и инвентаря

цилиндры, пирамиды, бочка)	
Кольцеброс(набор)	2
коврики для корригирующей гимнастики	10
Мячи:	
диаметр 230	24
диаметр 100	20
средние лёгкие	25
малые резиновые	20
малые пластиковые	50
массажные мячи	30
футбольный	1
волейбольный	1
баскетбольный	1
медбол	1
Обручи:	35

Гимнастические палки:	32
стол для настольного тенниса	1
ракетки для настольного тенниса	2
шарики теннисные	12
Скакалки:	50
Легкие короткие	
Средние	
Длинные	4
Мешочки с песком (200 г для ст. и подг. гр)	24
мешочки с фасолью (150 г для млад и ср. гр)	24
ленточки короткие	10
ленты длинные	
Дуги для подлезания и прокатывания:	4
Кегли	32
Флажки	10
Парапют	1
Волейбольная сетка	1
Конусы большие	4
Конусы маленькие	
Конусы разметочные	
Верёвка эластичная (резинка)	
Свисток	1
Рулетка	1
Секундомер	1
Аудиоколонка	2
Пособия:	
Шапочки для подвижных игр	
Погремушки	30
Шишки	
Платочки	28
Косички	32
Мягкие обручи	
Кольца для равновесия	12
Картотека подвижных игр	
Картотека считалочек	

Карточки с изображением двигательного действия	картотека
Картотека игр малой подвижности	картотека
Картотека	
Спортивные упражнения (Катание на санках, лыжах)	
Санки	
Лыжи	20 пар
Лыжные ботинки	

Лыжные палки	20 пар
Городки:	
Бита	
Чурки	
Баскетбол	
Щит баскетбольный навесной на гимнастическую стенку	2
мяч	
Футбол	
воротца	4
Мяч	
Хоккей	
Клюшка	14
Шайба	8
Бадминтон	
Волан	
Ракетка	
Сетка	
Настольный теннис	
Шарик	12
Ракетка	2
Стол для тенниса	1
Сетка для н/тенниса	1
Формирование основ ЗОЖ	
Инструкции по безопасности на занятиях разными видами двигательной деятельности	
Перечень мультфильмов:	
С 5 лет	
Мойдодыр (1954 г.)	
Птичка Тари (1976 г.)	
Про бегемота, который боялся прививок (1966 г.)	
Королева зубная щетка (1962 г.)	
Неумойка (1964 г.)	
«Шайбу! Шайбу!»	
«Необыкновенный матч»	
«Спортландия»	
«Утенок, который не умел играть в футбол»	
«Баба Яга против»	
Сериал «Смешарики», студии «Петербург», «Мастерфильм», коллектив авторов, 2004	
«Ми-ми-мишки»	
«Маша и Медведь»	
Цикл фильмов «38 попугаев», студия «Союзмультфильм», режиссер И.У. Фимцев, 1976-91	

6-7 лет	
Фильм «Лягушка-путешественница», студия «Союзмультфильм», режиссеры В. Котеночкин, А. Трусов, 1965	
Сериал «Малышарики», студии «Петербург», «Мастерфильм», коллектив авторов, 2015	
Сериал «Смешарики », студия «Рики», режиссёры: Р. Соколов, А. Горбунов, Д. Сулейманов и другие	
Сериал «Фиксики» (4 сезона), компания «Аэроплан», режиссер В. Бедошвили, 2010	
«Белка и Стрелка. Спортивная команда» киностудия «Центр национального фильма» и ООО «ЦНФ-Анима, режиссер С. Ушаков, И. Евланникова	
ЗОЖ	Книжка-раскладушка
Виды спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и пр.)	Рисунки детей
Я и моё тело	Плакаты, лэпбук
Лото Гигиена, «Виды спорта»	Картотека
Дидактические игры по ЗОЖ	Картотека
Виды спорта	Раскраски
Музыкально-ритмические упражнения	
Подборка музыки для зарядки	
Подборка музыкальных игр	

3.5. Нормативно-методическое обеспечение РПФР

При разработке РПФР использовались следующие нормативные программы, учебно-методические комплексы, представленные в данном перечне в порядке, учитывающем значимость и степень влияния их на содержание РПФР: _____

Базовый программно-методический комплект	ФГОС ДО и ФОП ДО п. 33.
Образовательная область «Физическое развитие»	Лапатина Л.В.. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет.. Осокина Т.И.. Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.

	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. (3-4 года). Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. (5-6 года). Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. (7-й год). Степаненкова Э.Я. Подвижные игры в детском саду. Фролов В.Г., Юрко К.П. Физкультура на воздухе с детьми дошкольного возраста. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Галанов А.С. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Головин О.В. Мониторинг состояния здоровья детей и подростков в условиях образовательного учреждения. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Ленерт Г., Лахман И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста. Николаева Н.И. Школа мяча. Соченева Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. Токаева Т.Э. Инструктору физического воспитания в ДОУ. Парная гимнастика. Программа, конспекты занятий с детьми 3 -6 лет. Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности с использованием логоритмики.
--	---

Предложенный перечень является примерным и может корректироваться (расширяться, заменяться) в зависимости от конкретной ситуации в ДОУ, запроса родителей, индивидуальных особенностей детей и др.

3.6. Планирование образовательной области «Физическое развитие»

Обязательная часть соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО п. 35.1. -35.17.

Часть РПФР, формируемая участниками образовательных отношений Планирование деятельности инструктора по физической культуре и воспитателей опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено, в первую очередь, на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребёнка, в том числе, и на формирование РФПС. Планирование деятельности ДОУ направлено на совершенствование её деятельности и учитывает результаты как внутренней, так и внешней оценки качества реализации РПФР ДОУ.

3.6.1. Объем недельной непосредственно образовательной нагрузки

Объем максимально допустимой недельной непосредственно образовательной нагрузки составляет следующее количество НОД (образовательных ситуаций, занятий, других форм организации детских видов деятельности):

Возрастные группы	Максимально допустимый объём в часах	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	Кол-во НОД в день	
				1 половина дня	2 половина дня
Первая младшая	1ч 40 мин	10	10	2	0
Вторая младшая	2ч 30 мин	10	15	2	0
Средняя	3ч 20 мин	10	20	2	0
Старшая	3ч 10 мин - 6ч 15 мин	10-15	25	2	1
Подготовительная	7ч 30 мин	15	30	3	0

3.6.2. Планирование количества занятий по ОО «Физическое развитие»

Вид деятельности	Возрастная группа			
	Вторая младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Общее количество занятий в неделю	2	3	3	3
В физкультурном зале	2	2	2	2
На улице	-	-	1	1

В зимний период проводятся занятия на улице во второй младшей и средней группе по разделу спортивные упражнения (катание на санках, лыжах). В теплый период все занятия переносятся на улицу. На эти периоды разрабатывается дополнительный график проведения занятий. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале. При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения.

3.6.3. Структура учебного года

Образовательная деятельность проводится с 1 сентября по 31 мая - **с 1 сентября по 17 сентября** - адаптационно-диагностический период;

- **с 18 сентября по 31 декабря** - учебный период;

- **с 1 января по 8 января** - новогодние каникулы;

- **с 10 января по 31 мая** - учебный период;

- **с 10 мая по 22 мая** - диагностический период.

- **с 1 июня по 31 августа** теплый период.

ДОУ работает в режиме пятидневной недели.

Время работы с 7.00 до 19.00

Всего 35 учебных недель, в год — по 105 часов в каждой группе и по 70 часов в группах раннего развития и младшего возраста.

3.6.4. Перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат использованных при разработке Плана физкультурно-массовых мероприятий

Обязательная часть соответствует содержанию ФГОС ДО и ФОП ДО п. 36.4.

дата	Наименование праздника	Форма проведения
27 сентября	Всемирный день туризма	ФР
1 октября	Всемирный день ходьбы	ДЗ
4 октября	День защиты животных	ФР
конец ноября	День Матери	ФР
9 декабря	День героев Отечества	ФР
18 января	День снеговика	ФР
7 февраля	День зимних видов спорта	ФР
23 февраля	День защитника Отечества	ФР
20-26 февраля	Масленица	СП
27 марта	Всемирный день театра	ФР
7 апреля	Всемирный день здоровья	ДЗ
12 апреля	День космонавтики	ФР
9 мая	День Победы в ВОВ	ФР
1 июня	Международный день защиты детей	СП
23 июня	Международный олимпийский день	ФР
20 июля	Международный день шахмат	ФР
12 августа	День физкультурника	ДЗ

3.6.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения РПФР являются примерные темы, которые ориентированы на все направления развития ребёнка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия; вызывают личностный интерес детей к нравственной стороне жизни, окружающей природе, миру искусства и литературы; традициям семьи, общества, государства; событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности; сезонным явлениям; народной культуре и традициям.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет ДОУ.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с индивидуальными возможностями.

Формы подготовки и реализации носят интегративный характер, что позволяет решать задачи психолого-педагогической работы нескольких ОО.

Задачи организации деятельности в данном направлении:

- развитие детского творчества в различных видах деятельности и культурных практиках;

- создание условий для творческого взаимодействия детей и взрослых;
- обогащение личного опыта детей разнообразными впечатлениями, расширение их кругозора средствами интеграции содержания различных ОО.

Тематические события, праздники, мероприятия с детьми планируются педагогами в зависимости от текущих программных задач, времени года, возрастными особенностями детей, интересов и потребностей дошкольников. Для организации и проведения их возможно привлечение родителей и других членов семей воспитанников, бывших выпускников ДООУ, учащихся спортивных школ, специалистов дополнительного образования, учреждений социума и пр.

Приложение 1

Положение о педагогической диагностике достижений планируемых результатов обязательной части РПФР обучающихся 3-7 лет **Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Реализация РПФР предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности. Результаты используются исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизации работы с группой детей.

Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Подходы к определению физической подготовленности дошкольников отражаются в следующих позициях:

- тестирование необходимо для получения сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы;
- максимально упрощённая процедура тестирования, получая при этом объективные результаты;
- при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанный результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных особенностей детей;
- тестирование позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы.

Основываясь на результатах тестирования, можно определить уровень физической подготовленности как отдельных испытуемых, так и групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; выстраивать индивидуальный маршрут для детей с особыми образовательными потребностями; составлять обоснованные планы

индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

Особенности выбора тестов для детей дошкольного возраста.

Контрольные упражнения (тесты) - это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся в данный период. Учитываются следующие факторы:

1. Требования РПФР, по которой работает педагог.
2. Условия организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
3. Уровень профессиональной подготовки педагога.
4. Наличие необходимых материально-технических условий для проведения тестов.

Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников

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

Контрольное упражнение	Условия тестирования	Средний результат *
Бег.	С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время про бегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, В которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.	3-4 года 10 м, без норматива 4-5 лет 20 м 6.0-6.5 с. 5-6 лет 30 м. 9,5-7,5с. 6-7 лет 30 м.7,5- 6,5 с.
Метание на дальность	Обследование дальности метания производится на асфальтовой дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями	3-4 года 2-5 м. 4-5 лет 3.5-5.5 м. 5-6 лет

	через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям объясняется задание, младшим - показывается, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мешочка 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполоборота к направлению метания; наличие замаха ; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).	5-9 м. 6-7 лет 6-12 м.
Прыжок в длину с места	Для проведения прыжков в зале на пол кладется мат и рулетка. Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещаются три флажка, детям предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряют результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка три раза, фиксируется лучшая попытка. Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно.	3-4 года 40 см. 4-5 лет 70 см. 5-6 лет 80 см. 6-7 лет 100 см.

	Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку – туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.	
--	---	--

* Средние показатели взяты из Программы «От рождения до школы» Если проводится больше тестов, надо их описать
Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту развития.

Индивидуальная карта развития

ФИО ребенка				Дата рождения				Группа здоровья					
возраст	Бег на скорость (сек)						Прыжок с места (см)		Метание на дальность (м)				Прирост (баллы)
	10м		20 м		30 м		нач	кон	прв	лев	прав	лев	
	нач	кон	нач	кон	нач	кон							
3-4 года													
4-5 лет													
5-6 лет													
5-7 лет													

Дополнительные сведения

Оценка темпов прироста физических качеств дошкольников производится по формуле В. Усакова.

$$W = 100 \frac{V_2 - V_1}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

$$\frac{1}{2}(V_1 + V_2)$$

W - прирост показателей (%), V1- исходный уровень ^2- конечный уровень
 до 8% (прирост за счет естественного роста) -неудовлетворительно (2 балла);
 8-10% (прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности) -удовлетворительно (3 балла);
 10-15% (прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания) — хорошо (4 балла);
 свыше 15 % (за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений) — отлично (5 баллов)

Сведения цифрами заносятся в сводную ведомость Можно делать так, как вы привыкли Пример сводной ведомости

Сводная ведомость показателей физического развития

Средняя группа «Рябинка»

Стартовая диагностика ____ учебный год

№	ФИО	бег	Прыжок с места	Метание на дальность	Средний балл
1	Таня	3	4	3	3,3
2	Женя	4	4	4	4
3	Сережа	5	5	3	4,3
Итого по группе					3,8

Можно подсчитывать показатели отдельно, чтобы выявить общую проблему

Приложение 2

Педагогическая диагностика по Физическому развитию (метод наблюдения)

Согласно ФОП ДО педагогическая диагностика индивидуального развития детей даёт возможность оценить уровень сформированности понятий и знаний; проводится педагогами в произвольной форме на основе малоформализованного диагностического метода наблюдения.

Младшая группа				
1	Развита крупная моторика, активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослыми простые имитационные упражнения	Не выполняет	Норма	Выше нормы
2	Понимает указание взрослого, выполняет	-	N	+

	движения по зрительному и звуковому ориентирам			
3	С желанием играет в подвижные игры			
4	Демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и т.п.)			

Протокол педагогической диагностики 2023-24 учебный год

Группа раннего развития и младшая группа _____

ФИ ребенка			2		» >	4		старт	итог
	стар т	итог	стар т	итог	стар т	итог	стар т	итог	- N + - N +

Средняя группа			
1	Демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм	N	+
2	Проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, ритмические упражнения под музыку	Не выполня	Норм а Выше нормы
3	Демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе		
4	Владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье		
5	Владеет элементарными нормами и правилами поведения		

Протокол педагогической диагностики 2023-24 учебный год

Средняя группа №

ФИ ребёнка	1		2		3		4		5		старт			итог		
	старт	итог	старт	итог	старт	итог	старт	итог	старт	итог	-	N	+	-	N	+

Старшая группа

1	Демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха		N	+
2	Проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений	Не выполняет	Норма	Выше нормы
3	Ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру			
4	Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества			
5	Владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и др.); мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья			

Протокол педагогической диагностики 2023-24 учебный год

Старшая группа №

ФИ ребёнка	1		2		3		4		5		старт			итог		
	старт	итог	старт	итог	старт	итог	старт	итог	старт	итог	-	N	+	-	N	+

Подготовительная к школе группа												
1	У ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества									-	N	+
2	Ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими											
3	Ребёнок соблюдает элементарные правила ЗОЖ и личной гигиены											
4	Ребёнок результативно выполняет физические упражнения (ОРУ, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности									Не выполняет	Норма	Выше нормы
5	Ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности											
6	Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности											
7	Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий ФК и ознакомлением с достижениями российского спорта											
8	Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его											
9	Ребёнок владеет навыкам личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремиться оказать помощь и поддержку другим людям											

Протокол педагогической диагностики 2023-24 учебный год

Подготовительная группа №

ФИ ребёнка	1		2		3		4		5		6		7		8		9		СТАРТ			ИТОГ		
	С	И	С	И	С	И	С	И	С	И	С	И	С	И	С	И	С	И	-	N	+	-	N	+

Приложение 3
График занятий по физической культуре на 2023-24 учебный год

Дни недели	Группы
Понедельник	Старшая группа «Ромашка» 11.00-11.25 физ. на улице Подготовительная гр. «Незабудка» 11.35-12.05 физ. на улице Средняя группа «Рябинка» 15.30-15.50 Вторая младшая «Василек» 16.00-16.15 Первая младшая «Солнышко» 16.25-16.35
Вторник	Средняя группа «Рябинка» 10.30-10.50 физ. на улице Вторая младшая «Ягодка» 11.00-11.15 физ. на улице Старшая группа «Ромашка» 15.45-16.10 Вторая младшая «Ягодка» 16.20-16.40
Среда	Первая младшая «Солнышко» 10.30-10.40 физ. на улице Подготовительная гр. «Незабудка» 15.30-16.00 Старшая группа «Колокольчик» 16.10-16.35
Четверг	Вторая младшая «Василек» 11.00-11.15 физ. на улице Средняя группа «Рябинка» 15.30-15.50 Первая младшая «Солнышко» 16.00-16.10 Старшая группа «Колокольчик» 16.15-16.40 физ. на улице
Пятница	Подготовительная гр. «Незабудка» 9.00-9.30 Старшая группа «Колокольчик» 9.40-10.05 Старшая группа «Ромашка» 10.15-10.40 Вторая младшая «Василек» 15.40-15.55 Вторая младшая «Ягодка» 16.05-16.20