**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**общеразвивающего вида городского округа город Волгореченск**

**Костромской области «Детский сад № 5 «Улыбка»**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ:

Протокол № 1

педагогического совета Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 5 «Улыбка»

От «29» августа 2024г. О.Л.Малафеева

«29»августа 2024г.

**Рабочая программа**

**организации и осуществления образовательной деятельности**

**по физическому воспитанию**

**в**

**МБДОУ «Детский сад № 5 «Улыбка»**

**Инструктор по физ.воспитанию:**

**Докукина И.А.**

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно – правовые основы разработки программы | Уставом и нормативными документами МБДОУ « Детский сад №5 «Улыбка»;  - Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";  - СанПин 2.4.1.3049-13;  - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;  -Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155  Примерной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.; |
| Разработчик программы | Инструктор по физической культуре Докукина Ирина Александровна МБДОУ « Детский сад №5 «Улыбка» |
| Исполнитель программы | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5 «Улыбка» |
| Цель программы | **Цель программы** – Сохранение и укрепление физического и психического развития детей; забота об эмоциональном комфорте каждого ребёнка.  ; |
| Основные задачи программы | Программа Детство 2014, разработанная на основе ФГОС дошкольного образования, ориентирована на:  - охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;  - обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);  - обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования. - обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и начального общего образования;  - создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;  - объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;  - обеспечение вариативности и разнообразия содержания  Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей детей;  - формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;  - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. |
| Сроки реализации программы |  |
| Ожидаемые результаты программы | -Повысить качества физического развития дошкольников  -Повысить физическую подготовленность дошкольников через двигательную активность;  -Повысить формы взаимодействия с воспитателями, родителями, профильными специалистами  -Повысить компетентность родителей о здоровом образе жизни ребенка |

**Содержание**

**I. Целевой раздел**

1. 1Пояснительная записка

1.1.1 Цели и задачи реализации рабочей программы дошкольного образования

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы дошкольного образования

1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы возрастные характеристики. Краткая информация о группе.

1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

**II. Содержательный раздел**

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка (в пяти образовательных областях)

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

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

2.6 Особенности организации образовательного процесса

2.7. Образовательная область «Физическое развитие» (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

**III. Организационный раздел.**

3.1. Описание материально-технического обеспечение основной образовательной программы дошкольного образования

3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

3.3. Режим дня (двигательной активности )

.34. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

3.5. Методическое обеспечение

**I. Целевой раздел**

**1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство», которая разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ №1155 Министерства образования и науки от 17.октября 2013 года)

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

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания человека – это система мероприятий направлена на развитие растущего организма. В совершенствовании системы по физическому воспитанию детей является включение физической культуры, специально организованный педагогический процесс.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства — наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей. В процессе физического воспитания дошкольника следует создавать такие условия, в которых его физические возможности раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, критерии его — состояние здоровья, уровни физической подготовленности и двигательной активности, половая 6 дифференциация. Дошкольное детство – это начало познания жизни, человеческих взаимоотношений, начало формирования ребенка как личности, становление его характера. Взрослые ведут ребенка по пути познания мира, играя с ребенком.

**Игра для ребенка** – является основным видом деятельности. Она выступает и как форма организации жизни детей в дошкольном учреждении, и как средство их разностороннего развития, и как метод обучения. Игре придается большое значение в социальном становлении личности ребенка, а игровые навыки рассматриваются как один из показателей его общего развития. это комфортное проживание детства. Без игры нет детства вообще. Играя, ребенок переживает громадную радость. В игре ребенок проявляет свои мысли, чувства, желания, свою самостоятельность, творческие способности, фантазию. Ребенок должен уметь играть! Игра стимулирует творческие проявления ребёнка, будит фантазию. Творчество обогащает личность, жизнь ребенка становиться более интересной и содержательной.

**Игра** – один из тех видов детской деятельности, которые используются взрослыми в целях воспитания дошкольников, обучения их различным действиям с предметами, способам и средствам общения.

**Игровые занятия** – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Именно игра способствует достижению высокой мотивации к двигательной активности у дошкольников.

**Народные подвижные игры** являются традиционным средством педагогики, являются неотъемлемой частью физического воспитания дошкольников.

* 1. **Цели и задачи реализации рабочей программы дошкольного образования**

**Цели:**

-Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.

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

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

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

**Оздоровительные задачи:**

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

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

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

**Образовательные задачи:**

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

**Воспитательные задачи:**

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

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

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

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.). Программа Детство 2014, разработанная на основе ФГОС дошкольного образования, ориентирована на:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования.

- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и начального общего образования;

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

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

- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;

- обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей детей;

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

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

**1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы дошкольного образования**

Принципы и подходы к формированию программы определяются на основе Примерной программы. Они могут быть дополнены в соответствии с принципами выбранных парциальных программ. При этом важно соблюдать требование непротиворечивости выбираемых программ и принципов, на которых они базируются.

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

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов ХХ столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы возрастные характеристики. Краткая информация о группе.**

|  |  |
| --- | --- |
| Младший дошкольный возраст (3 – 4 года) | Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.  Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперёд и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Рост детей четвёртого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики. |
| Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет) | Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемых кризиса в морфофункциональном развитии ребёнка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии. В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. У детей возникает интерес к результатам движений. Правильности их выполнения, появляется естественность, лёгкость, ритмичность.  В средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.  Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом***он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться*** у***разных детей.*** Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.  К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребёнка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребёнка – дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения ещё не закончен. В связи с этим детям 4 – 5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. |
| Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет) | Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.  *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса*: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.  У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.  *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). |

**2. Планируемые результаты освоения рабочей программы (целевые ориентиры)**

Согласно требованиям ФГОС ДО результаты освоения Программы сформулированы в виде ***целевых ориентиров,*** которые представляют собой возрастной портрет ребёнка на конец раннего и конец дошкольного детства. Целевые ориентиры формируются как результат полноценно прожитого ребёнком детства, как результат правильно организованных условий реализации Программы дошкольного образования в соответствии с требованиями Стандарта.

Согласно ФГОС ДО целевые ориентиры ***не подлежат непосредственной оценке,*** в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), а освоение Программы ***не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.***

Данное положение не означает запрета на отслеживание эффективности усвоения Программы воспитанников дошкольной образовательной организации. Педагог имеет право проводить оценку особенностей развития детей и усвоения ими программы в рамках педагогической диагностики.

**(2 младшая группа)**

• *Формировать и совершенствовать* умения и навыки в основных видах движений.

• Учить ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, изменять темп ходьбы и бега, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением.

Принимать исходное положение, правильно приземляться в прыжках в длину и в высоту с места.

Учить принимать правильное исходное положение в метании предметов. Учить хвату за перекладину во время лазанья, лазать, не пропуская реек.

• *Учить сохранять* правильную осанку в положениях сидя, стоя и в ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии.

• *Развивать* глазомер, ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх.

• *Приучать действовать совместно*, в общем, для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

• *Закреплять умения ползать,* энергично отталкивать предметы при катании, бросании.

• *Продолжать учить* ловить мяч двумя руками.

• *Учить детей выполнять правила* в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

**(Средняя группа)**

• *Развивать и совершенствовать* двигательные умения и навыки.

• *Формировать правильную осанку.* Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, ползать, пролезать, подлезать, перелезать, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве.

• *Учить бегать легко,* ритмично, энергично отталкиваясь носком.

• Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, в прыжках в длину и высоту с места, сохранять равновесие.

• *Учить перелезать* с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); в прыжках с места сочетать отталкивание с взмахом рук. Учить детей прыгать через короткую скакатку; отбивать мяч о землю правой и левой рукой; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди ).

• *Учить построениям,* соблюдению дистанции во время передвижения.

• Развивать физические качества: *быстроту, выносливость.*

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

• *Развивать у детей умение быть организованными,* поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

**(Старшая группа)**

• *Совершенствовать* двигательные умения и навыки детей.

• *Формировать правильную осанку*, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво.

• *Закреплять умения детей* легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

• *Учить детей бегать* наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп.

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

• Учить ориентироваться в пространстве.

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

• *Развивать физические качества:* быстроту, ловкость, общую выносливость, моральноволевые качества: выдержку, настойчивость.

• *Учить элементам спортивных игр,* играм с элементами соревнования.

• *Воспитывать справедливость,* честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.

• *Поддерживать интерес* к различным видам спорта. Знакомить детей с историей Олимпийского движения.

**(Подготовительная группа)**

* *Формировать* у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.
* *Воспитывать привычку* сохранять правильную осанку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп, умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения.
* *Совершенствовать ходьбу,* бег, прыжки, метание, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.
* *Учить сочетать* разбег с отталкиванием в прыжках в длину и в высоту, перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
* *Развивать глазомер,* используя разные виды метания, катания.
* *Добиваться* активного движения кисти руки при броске. Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.
* *Развивать физические качества* — быстроту, ловкость, выносливость и силу во время выполнения упражнений.
* *Совершенствовать равновесие*, координацию движений и ориентировку в пространстве.
* *Воспитывать* морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность.
* *Развивать* потребность самостоятельно организовывать подвижные игры.
* Учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь.
* *Поддерживать* интерес к событиям спортивной жизни страны, Олимпийского движения.
* *Научить следить* за состоянием спортинвентаря, спортивной формой.

**Содержательный раздел**

**2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка (в пяти образовательных областях)**

**Цель** – Интеграция образовательных областей должна обеспечить дошкольнику целостное восприятие окружающего мира.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей ориентировано на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

**Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей.**

Содержание образовательной области «**Физическое развитие»** направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья, решаются через следующие специфические задачи:

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

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

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Образовательная*** ***область* «Физическая культура**» взаимодействует с образовательной областью «**Здоровье»,** определяет общую направленность процессов реализации и освоения Программы в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия. Указать конкретные задачи в соответствии с реализуемой комплексной или парциальной программой для каждой возрастной группы.

***Образовательная область*** **«Физическая культура**» 4 год жизни

*Задачи воспитания и развития детей 4 года жизни*

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2.Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.

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

4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

***Образовательная область*** **«Физическая культура»** 5 год жизни

*Задачи воспитания и развития детей 5 год жизни*

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

**-** уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

**-** соблюдению и контролю правил в подвижных играх;

**-** самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

**-** умению ориентироваться в пространстве;

**-** восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;

**-** развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

***Образовательная область*** **«Физическая культура»** 6 год жизни

*Задачи воспитания и развития детей:*

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

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

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

4. Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

5. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

7. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Образовательная область*** **«Физическая культура»** 7 год жизни

*Задачи воспитания и развития детей*

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

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

- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

— развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.

4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области **«Социально - коммуникативное развитие»** направлено на достижение целей освоения первоначальных представлений социального характера и включения детей в систему социальных отношений, на достижение целей овладения конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими людьми.

Содержание образовательной области **«Познавательное развитие**» направлено на достижение целей развития у детей познавательных интересов, интеллектуального развития детей.

Содержание образовательной области **«Художественно - эстетическое развитие**» направлено на достижение целей формирования интереса к эстетической стороне окружающей действительности, удовлетворение потребности детей в самовыражении.

Содержание образовательной области **"Речевое развитие**" предполагает овладение дошкольниками чистой и правильной речью, подготовку к речевой грамотности в школьном обучении, правильной орфоэпии и орфографии.

**2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.**

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов.**

***1.Наглядные методы***, к которым относятся:

- имитация (подражание);

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

***2. К словесным методам*** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

***3. К практическим методам*** можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- ***Гигиенические факторы*** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

***- Естественные силы природы*** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

***- Физические упражнения,*** которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.); - самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

**2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Образовательные области** | **Виды детской деятельности** | **Формы образовательной деятельности** |
| **Физическое развитие** | «Физическая культура» | Двигательная, коммуникативная, познавательно - исследовательская, игровая, музыкально- художественная | Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия (Игровые, соревновательные, контрольно - диагностические), гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, реализация проектов |
| «Здоровье» | Двигательная, игровая, продуктив ная, коммуникативная, трудовая, познавательно- исследовательская, музыкально- художественная, чтение худ.литературы | Игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов |

***Цель:*** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Традиции, сложившиеся в МБДОУ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Тема** | **Периодичность** |
| **1.** | Спортивные соревнования | «Папа, мама, я - спортивная семья» | 1 раз в год |
| **2.** | Дни здоровья |  | 2 раза в год |
| **3.** | День защитников Отечества |  | 1 раз в год |
| **4.** | День семьи | Посвященное Международному Дню семьи | 1 раз в год |
| **5.** | Участие воспитанников в городских мероприятиях среди воспитанников ДОУ города Волгореченска |  | ежегодно |

**2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально - коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

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

2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;

3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;

4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;

5) обеспечивает открытость дошкольного образования;

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

**Психолого-педагогические условия реализации программы:**

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

***Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:***

1.Обеспечение эмоционального благополучия через:

-непосредственное общение с каждым ребенком;

-уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

-создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

-создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

-недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

-создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

-развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

-развитие умения детей работать в группе сверстников;

4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

-создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

-организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

-поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства - оценку индивидуального развития детей;

5. взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

**2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Совместное проведение родительских собраний.

Проведение дней открытых дверей.

Посещение уроков и адаптационных занятий родителями.

Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

• открытость дошкольного учреждения для родителей;

• взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;

• уважение и доброжелательность друг к другу;

• дифференцированный подход к каждой семье;

• равно ответственность родителей и педагогов;

**Задачи:**

1) формирование психолого- педагогических знаний родителей;

2) приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;

3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;

4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

***Система взаимодействия с родителями включает:***

• ознакомление родителей с результатами работы ДОО на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОО;

• ознакомление родителей с содержанием работы ДОО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

• целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;

• обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

***Взаимодействия ДОУ с родителями***

***-Наглядно-информационный блок:*** (стенды; папки-передвижки; выставки; дни открытых дверей; выпуск газеты «Детский сад - весёлая страна»; местное телевидение, тематические выставки; памятки, буклеты для родителей; открытые просмотры совместной деятельности; экскурсии по ДОО; фотовыставки, информационный материал на сайте детского сада).

***-Информационно-аналитический блок*** (анкетирование; беседы, опросы; наблюдения; интервьюирование).

***Формы взаимодействия с родителями***

Консультации; беседы; родительские гостиные; семинары-практикумы; педагогические гостиные; игровые тренинги; семейные клубы; библиотека для родителей; создание совместных проектов; страничка для родителей на сайте ДОУ; практикумы, творческие мастерские.

***. -Досуговый блок*** – (праздники, развлечения; конкурсы, викторины, выставки; Дни Здоровья).

**2.6 Особенности организации образовательного процесса.**

При работе с детьми планируются формы организации образовательного процесса: ***Занятия тренировочного типа,*** которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др. Используется стандартное и нестандартное оборудование.

***Контрольно-проверочные занятия***, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д).

. ***Фронтальный способ***. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

***Поточный способ.*** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

***Групповой способ***. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

***Индивидуальный способ***. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**2.7. Образовательная область «Физическое развитие» (часть, формируемая участниками образовательных отношений)**

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в 31 дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Методическое пособие содержит рекомендации и практический материал для планирования и организации физкультурно - оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Особое внимание уделено индивидуальным занятиям с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии.

**Формы организации образовательного процесса по физическому развитию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ОД** | **ОД в ходе режимных моментов** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Взаимодействие с семьями воспитанников** |
| -образовательная деятельность (физическая культура)  -спортивные игры  -подвижные игры  -«Неделя здоровья» | утренняя гимнастика  -День здоровья  -«Неделя здоровья»  -игровые упражнения | -спортивные игры  -подвижные игры  -игровые упражнения | -физкультурные досуги    -спортивные праздники  -«Неделя здоровья» |

**Мероприятия групповые, межгрупповые**

• Прогулки, экскурсии.

• Физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц).

• Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год).

• Соревнования.

• Дни здоровья. Особенности организации образовательной деятельности

• организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;

• присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);

• игровая цель или другая интересная детям;

• преобладание диалога воспитателя с детьми;

• предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;

• более свободная структура ОД; приемы развивающего обучения.

**МОДЕЛЬ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная область | Виды детской деятельности | Формы образовательной деятельности |
| Физическое развитие | двигательная | Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки, реализация проектов |

**Проектирование воспитательно - образовательного процесса через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направления и формы работы с детьми** | | | **Регламент работы** | | |
| Образование | | | Для детей от 2 до 3 лет | | Для детей от 3 до 7 лет |
| Содержание образования  по образовательны м  областям: | | Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей: |  | | |
| **«Физическое развитие»** | | ***формирование интереса и ценностного отношения к занятиям*** ***физической культурой*** | | | |
|  | - утренняя гимнастика | | - ежедневно | **-** ежедневно | |
|  | -непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура) | | 2 раза в неделю | 3 раза в неделю | |
|  | - спортивные игры | | **----** | ежедневно | |
|  | - подвижные игры | | ежедневно | ежедневно | |
|  | - физкультурные досуги | | ----- | 1 раз в месяц | |
|  | -спортивные праздники | | ----- | 1 раз в квартал | |
|  | «Неделя здоровья» | | ----- | 2 раза в год | |
|  | ***охрана здоровья детей, формирование основ культуры здоровья*** | | | | |
|  | - закаливание | | ежедневно | ежедневно | |
|  | - бодрящая гимнастика | | ежедневно | ежедневно | |
|  | - прогулка | | ежедневно | ежедневно | |

**Примерная модель физического воспитания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| *1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада* | | | | |
| 1.1. Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 минут | Ежедневно 6-8 минут | Ежедневно 8 - 10 минут | Ежедневно 10 минут |
| 1.2. Физкультминутки | *Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)* | | | |
| 1.3. Игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 6 - 10 минут | Ежедневно 10 - 15 минут | Ежедневно 15 - 20 минут | Ежедневно 20-30 мину |
| 1.4 Закаливающие процедуры | *Ежедневно после дневного сна* | | | |
| 1.5 Дыхательная гимнастика | *Ежедневно после дневного сна* | | | |
| 1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения | **-----** | 1- раза в неделю 20- минут | 1- раза в неделю 25- минут | 1- раза в неделю 30- минут |
| 2. Физкультурные занятия | | | | |
| 2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале | 2 раза в неделю по 15 минут | 2 раза в неделю по 20 минут | 2 раза в неделю по 25 минут | 2 раза в неделю по 30 минут |
| 2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе | 1 раз в неделю 15 мин | 1 раз в неделю 20 мин | 1 раз в неделю 25 мин | 1 раз в неделю 30 мин |
| 3.Спортивный досуг | | | | |
| 3.1 Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) | | | |
| 3.2 Спортивные праздники |  | Летом 1 раз в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| 3.3 Физкультурные досуги и развлечения | 1 раз в квартал | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| 3.4 Дни здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |

**III. Организационный раздел.**

**3.1. Описание материально-технического обеспечения программы**

**Условия реализации рабочей программы**

Материально-технические условия ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, имеются: телевизоры, видео и аудио магнитофоны, DVD, цифровой фотоаппарат, музыкальные центры, мультимедийная установка.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщенна, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

**Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения.**

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям. В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке;

* Мяч малый – 17 шт.
* Мяч массажный – 31шт.
* Мяч средний – 34шт.
* Мяч большой – 40шт.
* Мяч набивной – 3шт.
* Гантели – 67шт.
* Обруч большой – 20шт.
* Обруч малый – 15шт.
* Обруч средний – 22шт.
* Балансир – 3 комплекта
* Уголок фантазии – 20шт.
* Степ – 10шт.
* Стойки – 2шт.
* Кубики – большие – 6шт.
* Кубики – средние – 8шт.
* Кубики маленькие – 77шт.
* Флажки – 40шт.
* Мяч – хоп – маленькие – 10шт.
* Мяч – хоп – большой – 15шт.
* Бубен – 1
* Модули – 10шт.
* Кольцеброс - 6 шт.
* Скакалки – 20шт.
* Ракетки – 8шт.
* Ленточки – 37шт.
* Ориентиры – 18шт.
* Кегли – 35шт.
* Мат большой – 2шт.
* Мат маленький – 4шт.
* Мат средний – 1шт.
* Туннель – 2шт.
* Гимнастические палки – 75шт.
* Лесенка стремянка – 2шт.
* Гимнастическая стенка – 4
* Воротики большие – 2шт.
* Воротики средние – 2 шт.
* Воротики маленькие – 2 шт.
* Клюшки – 3шт.
* Шайба – 2шт.
* Наклонная доска – 2шт.
* Термометр – 1
* Секундомер – 1
* Ростометр – 1
* Погремушки – 22шт.
* Тазик пластмассовый – 2шт.
* Канат – 1
* Корзина для метания мячей – 2 шт.
* Дартс – 2 шт.
* Набивные мешочки – 20шт.
* Магнитофон – 2

**Наглядный материал:**

* Шапочки маски для подвижных игр
* Картинки
* Фотографии
* Картотека игр
* Схемы физических упражнений
* Схемы строевых упражнений

**Тренажёры:**

* «Диск здоровья» – 12шт.
* «Ролик гимнастический» – 1шт.
* «Сухой бассейн» – 1шт.
* «Беговая дорожка взрослая» – 1шт.
* «Беговая дорожка детская» – 1шт.
* «Батут» – 3 шт.
* «Эспандер» – 3шт.
* «Велотренажёр взрослый» – 1шт.
* «Велотренажёр детский» – 1шт.
* «Силовой тренажёр» – 1шт.
* «Верёвочная лестница» – 1шт.
* «Кольца гимнастические» – 2шт.
* «Груша боксёрская взрослая» – 1шт.
* «Груша боксёрская детска» – 1шт.
* Перчатки боксёрские – 3 пары
* «Бегущая по волнам» – 1шт.
* «Мини – степ» - 2шт.
* «Мини – степпер» - 1шт.
* «Гребля» - 1шт.
* «Массажные дорожки» - 2 шт.
* «Ребристая доска» – 2шт.
* «Ладошки и стельки» – 10 пар

Спортивный зал обеспечен методической и художественной литературой, дидактическим материалом: карточками – схемами, моделями, картотеками пальчиковой гимнастики, массажа для рук и стоп, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, утренней гимнастики, эстафет, знаками, символами, картотеками подвижных игр.

Для педагогов и родителей предлагается консультации: «Как вырастить ребёнка здоровым»?; «Роль семьи в развитии физической активности детей»; «Спортивные игры и упражнения»; «способы закаливания» и др.

**3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **младшая группа** | **средние группа** | **Старшие группы** |
| Сентябрь | «В гостях у осени» (игровое представление) | «Сказка осеннего леса (спортивная сказка) | «Три поросенка» (спортивное развлечение) |
| Октябрь | «Ай да заиньки!» (игровое представление) | «Необитаемый остров» (спортивная сказка) | «Необитаемый остров» (спортивное развлечение) |
| Ноябрь | «Репка» (игровая программа) | «Веселый праздник!» (спортивный праздник) | Веселые старты! |
| Декабрь | «Вот зима, кругом бело» (игровая программа) | «Здравствуй Зимушка- Зима!» (спортивное представление) | «Зимняя эстафета» |
| Январь | «Скачет зайка без оглядки» (игровая программа) | «Зимние волшебные приключения (спортивная сказка) | «Зимние волшебные приключения» (спортивная сказка) |
| Февраль | «Игрушки» (по мотивам произведений А.Барто) | «Бравые солдаты»! День Защитника Отечества | «Аты-баты, мы солдаты!» День Защитника Отечества |
| Март | «Весна, весна на улице» (спортивное развлечение) | «В страну счастья» (спортивная эстафета) | «День мамы» (физкультурное развлечение) |
| Апрель | «Колобок» театрально- игровое представление | «День здоровья и Спорта» (музык-но-спортивное развлечение) | «Мама, папа и я – спортивная семья!» (физкультурный досуг для детей и родителей) |
| Май | «В гости к солнышку!» (спортивная сказка) | «Живут в банановом лесу шалуньи-обезьянки» (игровое представление) | Военно-спортивная эстафета ко Дню Победы |

**3.3. Организация двигательного режима в разновозрастных группа**

**Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.)**  **В зависимости от возраста детей** | | | |
| 3 – 4 года | 4 – 5 лет | 5 – 6 лет | 6 -7 лет |
| Физкультурные занятия | а) в помещении  б) на улице | 2 раза в неделю  15 мин  1 раз в неделю 15 мин | 2 раза в неделю 20 мин  1 раз в неделю 20 мин | 2 раза в неделю 25 мин  1 раз в неделю 25 мин | 2 раза в неделю 25 мин  1 раз в неделю 30 мин |
| Физкультурно - Оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно 5-6 мин | Ежедневно 6-8 мин | Ежедневно 8-10 мин | Ежедневно 10 мин |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 мин |
| в) физкульт- минутки (в середине статического занятия) | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | ежедневно в зависимост и от вида и содержани я занятий | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 25 мин | 1 раз в месяц 30 мин |
| б) физкультурный праздник |  | 2 раза в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| б) самостоятельны е подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

**3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство. Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят, как о важном факторе формирования личности в образовательной среде.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

***Основные требования к организации среды***

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

• содержательно - насыщенной,

развивающей;

трансформируемой;

полифункциональной;

• вариативной;

• доступной;

• безопасной;

• здоровьесберегающей

• эстетически-привлекательной.

***Основные принципы организации среды***

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должны быть безопасным и доступны детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

**3.5. Методическое обеспечение:**

1.«Детство» авт. В.И.Логинова, Т.И.Бабаева, З.А.Михайлова и др.

2.«Физическая культура в детском саду» авт. Т.И.Осокина

3. «Воспитание здорового ребёнка» авт. М.Д. Маханёва

4. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» авт. Д.В. Хухлаева

5. «Физическая культура – дошкольникам» авт. Л.Д.Глазырина

6. «Игры и развлечения детей на воздухе» авт. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С. Фурмина

7. «Познай себя» авт. В.С.Фролова, Е.Э.Цветкова, Ярославль 1996г

8. «Оздоровление детей и подростков в образовательных учреждениях» авт. И.А.Жданова, Т.В. Русова; г. Иваново 2000г

9. «Дыхательная гимнастика» А.Н. Стрельникова; Москва 2002г.

10. «Психогимнастика в детском саду» Е.А. Алябьева; Москва 2003 г.

11. «Здоровье зберегающие технологии» Пужаева Е.З, И.Ю.Соколова; Москва 2003 г.

12. «Закаливайтесь на здоровье» А.И.Лаптев; Москва 1991 г.

13. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» М.А.Рунова; Москва 2000 г.

14. «Быть здоровыми хотим» М.Ю.Картушина; Москва 2004 г.

15. «Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении» Т.В.Капитанова; Москва 2002 г.

16. «Беседы о здоровье» Т.А.Шорыгина; Москва 2004 г.

17. «Резервы здоровья наших дней» Никитины Б.П., Л.А; Москва 1990 г.

18. «Анатомия и физиология детского организма» Н.Н.Леонтьева, К.В.Марикова, Э.Г.Каплун; Москва 1976 г.