

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – основная
общеобразовательная школа № 8
(МАОУ-ООШ № 8)

Согласовано:
Зам.директора по УВР
 Н. М. Максимова
31.08 2020г.

Утверждена:
Директор МАОУ-ООШ №8
 Е.А.Богданова
Приказ № 109 от 31.08.2020г.



Рабочая программа
Образовательной области «Физическое развитие»
основной общеобразовательной программы – образовательной
программы дошкольного образования группах общеразвивающей
направленности для детей 3-8 года жизни
Срок реализации 6 лет

Разработчики:
Белоусова О.Ю., инструктор по физической
культуре, СЗД

Тавда 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 раздел. ЦЕЛЕВОЙ.

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие».....	3
1.1.2. Принципы и подходы к реализации образовательной области «Физическое развитие».....	4
1.1.3. Значимые для реализации образовательной области «Физическое развитие» характеристики.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения детьми содержания образовательной области «Физическое развитие».....	7

2 раздел. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. Описание вариативных форм, способов и средств их реализации с учетом возрастных индивидуальных особенностей воспитанников 3-7 го года жизни, специфики их образовательных подробностей и интересов.....	9
2.2. Особенности организации режима пребывания детей в образовательном учреждении области «Физическое развитие».....	14
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в области «Физическое развитие».....	17
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в ходе освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»....	17

3 раздел. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания образовательной области «Физическое развитие».....	18
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды развития детей в области «Физическое развитие».....	19
3.3. Традиционные спортивные праздники, досуги и развлечения, физкультурно - оздоровительные праздники.....	20

Приложение Система мониторинга освоения детьми образовательной области

«Физическое развитие».....	23
-------------------------------	----

1 раздел ЦЕЛЕВОЙ

1.1 Пояснительная записка

1.1.1.Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

Цель ОП: Создание условий 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; создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Цели реализации образовательной области «Физическое развитие»

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

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Дать представление о ценности здоровья;
3. Формировать желание вести здоровый образ жизни.
4. Формировать о значении физических упражнений для организма человека. Знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
5. Обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствовать умение и навыки в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
6. Формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности.
7. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях,
8. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
9. Правильное выполнение основных движений

Часть, формируемая участниками образовательного процесса:

Задачи:

1. Воспитывать чувство привязанности ребенка к родному краю, уважение к культурным традициям своего и других народов.
2. Развивать интерес детей к народной культуре (устному народному творчеству, народной музыке, танцам, играм, игрушкам) своего этноса, других народов и национальностей.
3. Развивать способность к толерантному общению, к позитивному взаимодействию с людьми разных этносов.
4. Воспитывать у детей миролюбие, принятие и понимание других людей (детей и взрослых) независимо от их расовой и национальной принадлежности, языка и других особенностей культуры.

1.1.2. Принципы и подходы к реализации образовательной области «Физическое развитие»

Дидактические

- ☐ Систематичность и последовательность
- ☐ Развивающее обучение
- ☐ Доступность
- ☐ Воспитывающее обучение
- ☐ Учет индивидуальных и возрастных особенностей
- ☐ Сознательность и активность ребенка
- ☐ Наглядность

Специальные

- ☐ Непрерывность
- ☐ Последовательность наращивания тренирующих воздействий
- ☐ Цикличность

Гигиенические

- ☐ Сбалансированность нагрузок
- ☐ Рациональность чередования деятельности и отдыха
- ☐ Возрастная адекватность
- ☐ Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- ☐ Осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания

Здоровьесберегающие

- ☐ Принцип комплексности состоит в создании единой целостной программы здоровьесформирующих основ у детей дошкольного возраста на районном уровне.
- ☐ Принцип дифференцированности заключается в педагогическом направлении здоровьесформирующего образования в воспитательно – образовательном процессе, в индивидуально – дифференцированном подходе к каждому ребенку.

□ Принцип последовательности заключается в постепенном подключении оздоровительных процедур, их разнообразие, вызывая интерес и положительный эмоциональный отклик со стороны детей.

□ Принцип аксеологичности (ценностная ориентация) осуществляется через родителей, с которыми рассматриваются мировоззренческое представление общечеловеческих ценностей, здоровом образе жизни ребенка дошкольного возраста, так как сформированность здорового образа жизни детей является основой для формирования здорового психофизического развития ребенка в дальнейшем. □ Принцип активности и сознательности предполагает участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

1.1.3.Значимые для реализации образовательной области. «Физическое развитие» характеристики

-

Климатические

Тавда находится в зоне резко континентального климата, где зима продолжительная, многоснежная и суровая, а лето короткое влажное и умеренно-тёплое. Весна приходит в конце марта. В среднем установление устойчивого снежного покрова происходит в первой декаде ноября, а схода в первой декаде апреля. Средняя относительная влажность воздуха составляет 71%. В течение всего года преобладает юго-западный ветер, но часты также западный и южный. Наиболее часто туманы в августе, сентябре и декабре, вероятнее всего утром, в промежутке. Метели чаще бывают в ноябре — декабре. В начале зимы, случается гололёд. Исходя из климатических условий региона, графика образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. Холодный - учебный год (сентябрь-май). Составляется определенный режим дня и расписание непосредственной образовательной деятельности.

2. Летний (июль-август), для которого составляется другой режим дня. В холодной время пребывание детей на открытом воздухе ограничивается температурными режимами. А в летнее время деятельность детей организуется на открытом воздухе. Прогулки с детьми в холодный период предусматриваются в соответствии с требованиями СанПиН и режимом/распорядком дня. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. В условиях холодной уральской зимы, когда световой день уменьшается до 7 часов, количество прогулок и совместной деятельности взрослого и детей, осуществляемой на улице во вторую половину дня, сводится к минимуму. Прогулка не рекомендуется проводить при t воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4-х лет; для детей 5-7 лет при t воздуха ниже -20°C и скорости ветра более 15 м/с . Особое внимание уделяется одежде детей, которая должна соответствовать погодным условиям. На зимних прогулках детям удобнее в утепленных куртках и штанах (комбинезонах) спортивного фасона, чем в тяжелых шубах (для занятий по физическому развитию и игре в подвижные, народные игры на прогулке)

- Природно – географические

ТАВДА, в Свердловской области, районный центр, в 360 км к северо-востоку от Екатеринбурга. Расположен на Западно-Сибирской равнине, пристань на правом берегу р. Тавда. Тавдинский район богат лесом, в нем много лиственных и хвойных пород деревьев, кустарников и цветов. Его населяют разные виды животных и птиц. Много рек и озер. Железнодорожная станция на линии Екатеринбург — Устье-Аха. Возник в 1910 как посёлок при создании лесосеки. В городе развита деревообрабатывающая промышленность: фанерный комбинат и другие частные предприятия. Город состоит из нескольких отдельных посёлков, расположенных преимущественно на правом берегу Тавды. Действует музей лесной и деревообрабатывающей промышленности. Климат континентальный. Основной природный лечебный фактор — термальная (42°С) хлоридная натриевая йодо-бромная вода, применяемая для питьевого лечения и ванн при заболеваниях органов пищеварения, движения и опоры, нервной системы (функционирует водолечебница «Родник»).

- Возрастные особенности детей по физическому развитию.

3 – 4 года

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков. Он способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно скалывается на качестве выполнения упражнений. У детей отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

4 – 5 лет

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качеств.

5 - 6 лет

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.)

6 – 7 лет

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок выполняет их уже целенаправленно. И для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Характеристики индивидуальных особенностей воспитанников групп

Возрастные группы (ФИО воспитателя)	кол - во детей	Группа здоровья	Группа по физкультуре	Часто болеющие	плоскостопие	с нарушением осанки
Репина Ю.А. Тимофеева А.А..	13					
Белоусова О.Ю. Тимофеева А.А.	17					
Князева В.А. Лабырина С.М.	10					
итог	40					

1.2. Планируемые результаты освоения детьми содержания образовательной области «Физическое развитие» основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования

3 - 4 года

- ☐ Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- ☐ Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- ☐ Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- ☐ Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- ☐ Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- ☐ Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; ☐ Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4 - 5 лет

- ☐ Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предмет разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- ☐ Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

- ☐ Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- ☐ Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- ☐ Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- ☐ Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

5 – 6 лет

- ☐ Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ☐ Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- ☐ Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- ☐ Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- ☐ Владеет школой мяча.
- ☐ Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ☐ Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ☐ Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

6 – 7 лет

- ☐ Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- ☐ Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- ☐ Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- ☐ Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- ☐ Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- ☐ Следит за правильной осанкой.
- ☐ Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).

Часть, формируемая участниками образовательного процесса «Мы живем на Урале»

Задачи воспитания и обучения:

1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.
2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнениями народов Среднего Урала, обогащая его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.
3. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.
4. Создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровьесберегающего поведения дома, в детском саду, на улице, на водоеме, на дороге, осмотрового отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.
5. Создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью.
6. Поддерживать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.
7. Способствовать самостоятельному переносу в игру правила здоровьесберегающего поведения.

2 раздел. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. Описание вариативных форм, способов и средств их реализации с учетом возрастных индивидуальных особенностей воспитанников 3-7 го года жизни, специфики их образовательных подробностей и интересов

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

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

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины—у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода —наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

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

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

Физическая культура

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья,

11

ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Принципы:

Дидактические Систематичность и последовательность; Развивающее обучение;

Доступность; Воспитывающее обучение; Учет индивидуальных и возрастных особенностей; Сознательность и активность ребенка; Наглядность.

Специальные Непрерывность; последовательность наращивания тренирующих воздействий; цикличность

Гигиенические Сбалансированность нагрузок; Рациональность чередования деятельности и отдыха; Возрастная адекватность; Оздоровительная направленность всего образовательного процесса; Осуществление личностно -ориентированного обучения и воспитания

Методы: **Наглядный** Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) Тактильно-мышечные приемы(непосредственная помощь воспитателя)

Словесный Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция.

Практический Повторение упражнений без изменения и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме; Проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства, формы, технологии: Физкультурные занятия, закаливающие процедуры, подвижные игры, физкультминутки, утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения физкультурные игры на прогулке, спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования, самостоятельная двигательная игровая деятельность детей. Двигательная активность, занятия физкультурой. Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода). Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Здоровьесберегающие технологии

Медико –профилактические организация мониторинга здоровья дошкольников, организация и контроль питания детей, физического развития дошкольников, закаливание профилактических мероприятий, организация обеспечения требований Сан Пи Н ов, организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно – оздоровительные развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры детей гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность Комфортная организация режимных моментов; Оптимальный двигательный режим; Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок; Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми; Целесообразность в применении приемов и методов;

Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса Учет гигиенических требований; Создание условий для оздоровительных режимов; Бережное отношение к нервной системе ребенка; Учет индивидуальных особенностей и интересов детей; Предоставление ребенку свободы выбора; Создание условий для самореализации; Ориентация на зону ближайшего развития.

Виды здоровьесберегающих технологий Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики. Технологии обучения здоровому образу жизни: проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье».

2.2. Особенности организации режима пребывания детей в образовательном учреждении

Ежедневная организация жизнедеятельности детей

Детская деятельность	Формы работы
Двигательная	- Подвижные дидактические игры - Подвижные игры с правилами -Игровые упражнения - Соревнования

Совместная деятельность взрослых и детей		Свободная самостоятельная деятельность детей
Физкультурные занятия (игровые, занятия спортивного типа, сюжетные, физкультурнопознавательные); Физкультурные занятия на воздухе; Праздники, развлечения, физкультурные досуги;	Индивидуальная работа; Настольные игры «Футбол», «Хоккей»; Чтение рассказов о спорте, спортсменах; Изготовление атрибутов к подвижным играм; Изготовление нетрадиционного оборудования; Утренняя гимнастика (традиционная, игровая, сюжетная, аэробика); Гимнастика после сна (разминка в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера, пробежки по массажным дорожкам); Подвижные игры; гимнастика для глаз; массаж; релаксация; коррекционные упражнения для стоп; Спортивные игры и упражнения; Физкультминутки, пальчиковые гимнастики; Закаливание. дыхательная гимнастика; Рассматривание иллюстраций о спорте; Изготовление атрибутов к подвижным играм; Придумывание вариантов к знакомым подвижным играм; Дидактические и настольные игры	Настольные игры «Футбол», «Хоккей»; Дидактические и настольные игры.

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	2 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 22	2 раза в неделю 30

	б) на улице	1 раз в неделю 15	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 22	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 5-6	ежедневно 6-8	ежедневно 8-10	ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)			1 -3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1 -3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25-30	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник		2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Расписание занятий в области «Физическое развитие»

	Репина Ю.А. младшая разновозрастная гр.	Белоусова О.Ю. старшая разновозрастная гр.	Князева В.А. Лабырина С.М. санаторная группа
Понедельник	улица	зал	
Вторник	-	-	-
Среда	зал	улица	зал
Четверг	-	-	-

Пятница	зал	зал	улица

Ежедневная утренняя гимнастика.

Старшая разновозрастная группа
8.25 – 8.35

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в области «Физическое развитие».

- ☐ Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях в физическом развитии.
- ☐ Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей в выполнении упражнений, игре.
- ☐ Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу в организации подвижной игры.
- ☐ В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе.
- ☐ Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи.
- ☐ Учитывать индивидуальные особенности детей, с учетом их психофизического здоровья.
- ☐ Уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков в развитии физической сферы.
- ☐ Создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере, проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку; проявлять деликатность, тактичность.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в ходе освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

1. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития	-беседы
	-диалоги
	-индивидуальные консультации
2. Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ	-мастер-классы
	- родительские собрания
	-оформление стенда
	-анкетирование
	-консультации
	-буклеты, памятки
	- парная гимнастика
	-день открытых дверей
	-профилактика простудных заболеваний
	-конкурсы и выставки
	-фотовыставки
	-создание журналов, газет

	-папки
	– передвижки
3. Включение родителей в детско-взрослую свободную деятельность	-детско-взрослые проекты
	-презентации
	-детско-взрослые соревнования
	-мини-мастерские по изготовлению спортивного оборудования
	-походы
	- проведение «Недели здоровья»
	-проведение дней здоровья - физкультурные досуги, развлечения, праздники

3 раздел. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания образовательной области «Физическое развитие»

Методические пособия

Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно–методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005.

Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005.

Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.

Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Методические пособия

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

3.2.Организация развивающей предметно-пространственной среды развития детей в области «Физическое развитие»

Пространство спортивного зала организовано в виде хорошо разграниченных зон, оснащенных большим количеством оборудования. Все предметы доступны детям. Оснащение уголков меняется в соответствии с тематическим планированием

Для ходьбы, бега, тренировки, равновесия.	Скамейки	3
	коврики	10
	Дорожки массажные	
	Шнур длинный	
	конусы	
	Ребристые дорожки	
Для прыжков	мат	2
	Кубики деревянные, цветные, разных размеров	
	Обручи плоские, цветные	15
	Палки гимнастические	25
	Шнуры короткие, плетеные	
	скакалки	20
	островки	
Для катания, метания, ловли	Стойки для прыжков в высоту	
	Корзины для метания мячей	2
	Мячи разных размеров, резиновые	21
	надувные	5
	пластмассовые	
	Обручи малые	
	Большие шарики, пластмассовые	
	Мешочки набивные	15
	дарц	
	мишени	
Для ползания и лазания	Шведская стенка	3
	тренажеры	
	лесенки-стремянки	
	туннели	3
	Лабиринт игровой	
	канат	1
	Шест	

	мячи массажные резиновые.	
	мяч	15
	надувные набивные	
	обручи	25
	палки гимнастические	27
	ленты	
	эспандеры	

Для общеразвивающих упражнений	кубики	
	флажки	
	веревочки	
	цветы	
	кегли	24
	скакалки	20
	гимнастические коврики	
Атрибуты для подвижных игр	шапочки.	
	маски	
	ленты	
	флажки (основных цветов) .	
	кольцеброс	
	гимнастические палки	
	ленты разных цветов на кольцах.	
	кегли	
	флажки на веревочках.	
Нестандартное оборудование	«веселые веревочки»	
	«чупа- чупсы»	
	«витаминки»	
	пособия для дыхательной гимнастики	
	для профилактики плоскостопия	
	для глаз	
	игры напольные	
	природный материал	

3.3.Традиционные спортивные праздники, досуги и развлечения, физкультурно - оздоровительные праздники.

месяц	Физическое развитие (праздники, досуги и развлечения).	Здоровье
Младшая группа		
Сентябрь	спортивный досуг «Кто сказал мяу?»	
Октябрь	спортивное развлечение «В гости к старичку – Лесовичку»	
Ноябрь	спортивный досуг «Мишке холодно в лесу, стужа, детки на носу»	
Декабрь	спортивное развлечение «Однажды в зимнем лесу»	

Январь	спортивное развлечение «Мишка на прогулке»	
Февраль	спортивный досуг « В гости к бабушке Арише»	
Март	спортивный досуг «Весенние встречи»	
Апрель	спортивный досуг «Пришла весна, разбудим мишку ото сна»	
Май	спортивное развлечение «В поле мы пойдем, зернышки найдем»	
Средняя группа		
Сентябрь	спортивный досуг «Гуси – лебеди»	
Октябрь	День здоровья «Волшебная страна Гимнастика»	
Ноябрь	спортивный досуг «На рыбалку с Машей и Медведем»	
Декабрь	спортивный досуг «Новогоднее приключение»	
Январь	театрализованное спортивное представление «Зимнее путешествие Колобка»	
Февраль	спортивное развлечение «В гости к бабушке –Загадушке»	
Март	спортивное развлечение «Путешествие в страну игрушек»	
Апрель	спортивное развлечение «Лесная сказка»	
Май	спортивный праздник «Путешествие в цветочную страну»	
Старшая группа		
Сентябрь	туристический слет «Маршрут веселого рюкзачка»	
Октябрь		День здоровья «Волшебная страна Гимнастика»
Ноябрь	спортивное развлечение «Страна Светофория»	
Декабрь	спортивное развлечение «Путешествие на Поле	

	чудес»	
Январь	спортивный праздник «Снеговик – лыжник в гостях у ребят»	
Февраль	спортивно – игровая программа «Веселая прогулка под парусами»	
Март	спортивный праздник «Вместе с мамой мы вдвоем все преграды обойдем»	
Апрель	спортивное развлечение «Капельки здоровья»	
Май	сюжетно – познавательный досуг «Лесные приключения »	
Подготовительная группа		
Сентябрь	туристический слет «Маршрут веселого рюкзака»	
Октябрь		День здоровья «Волшебная страна Гимнастика»
Ноябрь	спортивное развлечение «Отряд юных космонавтов»	
Декабрь	спортивный праздник «Футбольная страна»	
Январь	спортивный досуг «Улица полна неожиданностей»	
Февраль	спортивно – игровая программа «Веселая прогулка под парусами»	
Март	спортивный праздник «Вместе с мамой мы вдвоем все преграды обойдем»	
Апрель	спортивное развлечение «День рождения Бабы – Яги»	
Май	спортивный досуг с родителями «Путешествие в страну детства»	

Приложение

Система мониторинга результатов образовательной области «Физическое развитие».

Содержание мониторинга по методике прописанной в диагностическом журнале «Комплексная оценка результатов освоения программы «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой: диагностический журнал □ Периодичность мониторинга 2 раза в год : сентябрь (1 неделя) –апрель (4 неделя) В проведении участвуют – воспитатель группы, инструктор по физической культуре, мед. работник.

Основная задача мониторинга - определить степень освоения ребёнком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребёнка.

Личностные достижения ребенка: участие в Соревнованиях «Кубок здоровья», «Кросс нации», «Веселые старты», «Лыжня России».

