

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Яблонька» комбинированного вида»
Юридический адрес: 624201, Свердловская область, г. Лесной, ул. Сиротина, д. 7
Фактический адрес: 624201, Свердловская область, г. Лесной, ул. Сиротина, д. 5
тел: (3437) 4 84 06, E-mail: ds22_lesnoy@mail.ru, <http://22lsy.tvoysadik.ru/>

Принято решением
Педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2019г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Л.А. Куренных

от «30» августа 2019г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для детей 3-7 лет**

Срок реализации: 2019/23 учебный год

Составитель:

инструктор по физической культуре Л.В. Куренных

Лесной 2019г.

Содержание

I. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи общеобразовательной программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы.....	4
1.1.3. Характеристики, значимые для реализации Программы	5
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	8
II. Содержательный раздел.....	12
2.1 Организация образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».....	12
2.1.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации образовательной области «Физическое развитие»	16
2.1.2. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников	16
III. Организационный раздел	18
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	18
3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения воспитания.....	20
3.3. Распорядок и режим дня.....	20
3.4. Развивающая предметно - пространственная среда	21

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа (далее – Программа) по физическому развитию детей разработана с учетом Основной образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»: / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Реализуемая Программа строится на принципе личностно – развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в РФ";
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
- 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»;
- Уставом и нормативными документами МБДОУ «Детский сад № 22 «Яблонька»;

1.1.1. Цели и задачи общеобразовательной программы

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Задачи физического развития в соответствии с ФГОС ДО:

Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности: двигательной, связанной с выполнением упражнений направленной на развитие таких физических качеств как: координация и гибкость, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, связанной с правильным, не наносящим вреда 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на физическое развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

Основными принципами и подходами к формированию рабочей программы являются:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей,

спецификой и возможностями образовательных областей;

- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- сотрудничество детского сада и семьи
- создание условий для развития воспитания и коррекции каждого ребёнка с ОВЗ в соответствии с его возрастными и индивидуальными способностями.

1.1.3. Характеристики, значимые для реализации Программы

а) Возрастные особенности физического развития ребёнка от 3 до 4 лет.

Общей закономерностью развития является его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы могут стать привычными и привести к нарушению осанки. При долгом выравнении детей и многословном объяснении заданий, до 1,5 минут, снижается двигательная активность.

Мышечный тонус недостаточный. Крупная мускулатура преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти. Дети осваивают складывание башенок и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахей, бронхов) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Сердечно – сосудистая система ребёнка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма.

Внимание детей не устойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, не прочными требуют многократных повторений.

б) Возрастные особенности физического развития ребёнка от 4 до 5 лет

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения ещё не закончен. Не рекомендуются силовые упражнения.

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

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребёнку возможность активно участвовать в играх любого вида.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений.

Мышцы развиваются в определённой последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

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

в) Возрастные особенности физического развития ребенка от 5 до 6 лет

Развитие опорно – двигательной системы ещё не завершено. Кости продолжают меняться по размеру, форме, строению.

Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или её повышением. Систематические упражнения с мячом организуются на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбег кеглю» и т.д.

Позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях осанка ребёнка нарушается.

Эластичность и гибкость детей могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

Наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

Совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы формируются достаточно быстро, но перестройка из затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

В первые годы жизни пульс ребёнка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту.

Исследования по определению общей выносливости детей показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у ребёнка дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задача педагога заключается в контроле за двигательной деятельностью детей, с учётом проявляемой или индивидуальности.

2) Возрастные особенности физического развития ребенка от 6 до 7 лет

Активно развивает опорно – двигательный аппарат, в частности позвоночник. Брюшной тип дыхания сменяется на грудной, укрепляются стенки грудной клетки, крепнет диафрагма.

Сердце увеличивается в размерах. Изменяются показатели частоты сердечных сокращений.

Активно включается в работу иммунная система.

Важное место занимают подвижные игры и игровые упражнения. В играх развиваются и закрепляются физические качества, формируется ответственность за себя и других ребят.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры

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

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной

гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Педагогическая диагностика

Реализация основной общеобразовательной программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка осуществляется в рамках диагностики педагогического процесса, автора-составителя Верещагиной Натальи Валентиновны, кандидата психологических наук, практикующего педагог–психолога и учителя–дефектолога с детьми дошкольного возраста.

Диагностический материал в таблицах направлен на оценку физических качеств во всех возрастных группах МБДОУ «Детский сад № 22 «Яблонька» (общеразвивающей и компенсирующей направленности). Педагогическая диагностика проводится два раза в год (сентябрь и май), а для групп ПМПк (дополнительное сопровождение) проводится промежуточная диагностика в январе. Параметры дополнены с учётом программ Вераксы Н.Е. «От рождения до школы». Заполненные таблицы позволяют сделать количественный и качественный анализ по каждому ребёнку и определить общегрупповое освоение воспитанниками содержания образовательной области «Физическое развитие» в группах дошкольного возраста.

Таблицы результатов педагогической диагностики хранятся у инструктора по физической культуре и является приложением к данной программе.

II. Содержательный раздел

2.1 Организация образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в игровой и двигательной деятельности, 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.).

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Основные задачи физического развития в группах дошкольного возраста представлены в **таблице 1**.

Таблица 1.

Основные задачи образовательной деятельности в группах дошкольного возраста

Младшая группа (от 3 до 4 лет)	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 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	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	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	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

перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания;	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,	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.	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
---	--	---	---

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

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

	формы реализации программы			Способы организации	Методы и приемы	Средства
	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей			
Физическое развитие	➤ Утренняя гимнастика ➤ Физкультминутки ➤ Физкультурные занятия в зале, на улице ➤ Спортивные игры, упражнения, досуги ➤ Гимнастика после дневн. сна ➤ Минутка здоровья ➤ Спортивный праздник ➤ Ритмическая гимнастика . ➤ Игровые беседы с элементами движений ➤ Хороводы, подвижные игры	➤ Подвижные игры ➤ Игры на свежем воздухе ➤ Спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.) ➤ Рассматривание иллюстраций о спорте и спортсменах	➤ Беседа, консультация ➤ Привлечение родителей к организации спортивного праздника; к проектной деятельности ➤ Маршрут выходного дня ➤ День открытых дверей	➤ Фронтальной ➤ Поточный ➤ Групповой ➤ Индивидуальный	<i>наглядные:</i> ➤ Показ ➤ Тактильно-мышечные приемы (помощь педагога) ➤ Наглядно-слуховые (музыка, бубен) <i>словесные:</i> ➤ Объяснение ➤ Подача команд ➤ Словесная инструкция <i>практические:</i> ➤ Проведение упр. в соревн. форме ➤ Повторение упр.	➤ естественные силы природы ➤ гигиенические факторы ➤ физические упражнения (ОВД, ОРУ, строевые упр.)

2.1.2. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников

Основные цели и задачи:

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием

ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
3. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
4. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.
5. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.
6. Привлекать семьи воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в ДОУ, городе, области (Кросс Нации, Уральская Лыжня, День Защитника Отечества и т.д.).

Формы взаимодействия с семьями группы.

1. **Фронтальные:** собрания, практические занятия, анкетирование, наглядная агитация: папки, фотовыставки, плакаты.
2. **Подгрупповые:** консультации, беседы.
3. **Индивидуальные:** совет, рекомендация, консультация, беседа.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в МБДОУ соответствует современным требованиям и нормам.

Воспитательно-образовательный процесс в МБДОУ организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплекс, оборудование, оснащение (предметы)).

Спортивный зал МБДОУ оборудован современным спортивным инвентарем:

- Гимнастическая стенка 5 пролетов;
- лесенка-стремянка двойная;
- доска ребристая;
- скамейки гимнастические;
- дуги для подлезания;
- мишени;
- мячи резиновые (диаметр 20—25, 10—12, 6—8 см);
- обручи круглые (диаметр 55—60 см),
- палки гимнастические;
- шнуры короткие («косички»);

- скакалки короткие — 120—150 см, длинные — 3 м;
- флажки разноцветные;
- мешочки с песком для метания (вес 150—200 г);
- сетка волейбольная;
- баскетбольные щит, корзина;
- ракетки и воланы для игры в бадминтон;
- кегли;
- велосипеды детские (трех-, двухколесные);
- лыжи;
- ленты разноцветные: короткие — 50— 60 см, длинные—115 см;
- мягкие модули различной формы;
- дорожка со следами;
- Туннель 2
- Мяч фитбол d=85 см 13
- Канат
- Мат гимнастический 3
- Детский массажный коврик для профилактики плоскостопия 25*145 см 1
- Массажная дорожка L150см 1
- Бревно
- тренажёр Балансир
- Парашют
- Кегли 25
- Кубики 25

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения воспитания

Программа «От рождения до школы» обеспечена учебно – методическим комплексом, работа над совершенствованием которого постоянно ведётся авторским коллективом программы.

Методические пособия

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа (3 - 4 года).
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа (4 – 5 лет).
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа (5 – 6 лет).
5. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет).
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.

Наглядно – дидактические пособия

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»

3.3. Распорядок и режим дня

Учебный план составлен с учётом учебно - методического комплекса ООП ДО «От рождения до школы» (Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014), Санитарно - эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО.

Учебный план реализации ООП

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин

Музыкально – ритмические движения	ОД по музыкальному развитию 6-8 мин	ОД по музыкальному развитию 8-10 мин	ОД по музыкальному развитию 10-12 мин	ОД по музыкальному развитию 12-15 мин
Образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 10-15 мин.	2 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 20-25 мин.	3 раза в неделю 25 – 30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - соревнования - эстафеты	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика - зрительная гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 30-35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Проводится под руководством воспитателя.			

3.4. Развивающая предметно - пространственная среда

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребёнка. Оснащение воспитательно - образовательного процесса формируется в прямой зависимости от содержания воспитания, возраста, опыта и уровня развития детей и их деятельности. Предметное

содержание среды, его пространственная организация составляют основу любой групповой комнаты и обеспечивают высокую степень вариативности.

Максимальное влияние на развитие коммуникативно-речевых способностей детей оказывает создание комфортных во всех отношениях условий: развития, воспитания, обучения и предметно-развивающая среда помещений.

Развивающая предметно-пространственная среда в соответствии с Программой обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых во всей группе и в малых группах, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Она обеспечивает реализацию Программы, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Требования к развивающей предметно-пространственной среде.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) Полифункциональность материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) Вариативность среды предполагает:

наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

ДОУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Бусыгина Ирина Владимировна

Действителен с 06.07.2022 по 06.07.2023