

## Аннотация

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста составлена для воспитанников от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию. Представлена инструктором по физической культуре, высшей квалификационной категории, Зыковой Ольгой Ивановной. Образование: педагогическое, среднее специальное, по квалификации: воспитатель детского сада, общий стаж: 47 лет, стаж по занимаемой должности : 32 года.

Составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155.
- 3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
- 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- 5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 №1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- 7. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №10 г. Вязьмы Смоленской области.

В содержание программы входят три раздела: целевой, содержательный, организационный.

### В целевом разделе:

**Цель программы:** охрана и укрепление физического и психического здоровья детей и их эмоционального благополучия, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

### Задачи:

- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными (навыками) (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития детей;

### **Принципы:**

- реализация принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- принцип индивидуального подхода, основывающегося на учете разного уровня двигательных качеств, имеющихся у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- поддержка инициативы детей и самостоятельности детей в формировании физической активности в ходе образовательном процессе.

### **Приоритетные направления в работе:**

- Психофизическое развитие детей дошкольного возраста.
- Создание оздоровительной здоровьесберегающей среды.

Поставленные перед собой цели и задачи реализую через разработанную мной систему занятий, опираясь на программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, А. М. Васильевой, методические пособия Пензулаевой Л. И., Глазыриной Л. Д., Ефименко Н. Н., Змановского Ю. Ф.

Задачи педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

**Планируемые результаты освоения Программы** конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей, а также особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья, нарушениями речи.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

### **Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:**

*Образовательная область «Физическое развитие»*

### ***«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».***

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определённой последовательности.
- Проявляет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).
- Умеет самостоятельно есть.
- Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

### ***«Физическая культура».***

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Умеет выполнять ходьбу и бег, не наталкиваясь на других детей.
- Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.
- Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Умеет ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
- У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.) с интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями
- Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

У ребёнка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

#### ***Образовательная область «Физическое развитие»***

### ***«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».***

- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определённом порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

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

### **«Физическая культура»**

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- 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 100см, с разбега – 180 см<sup>4</sup> в высоту с разбега не менее 50см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавает произвольно на расстояние 15м.
- Ребёнок 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 выразить и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Проявляет симпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Ребёнок 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.

- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

У ребёнка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

**В содержательном разделе представлено:**

- Комплексно- тематическое планирование по всем возрастным группам ДОУ
- Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей (перечень программ, технологий, пособий)
- Планирование физкультурных занятий по всем возрастным группам ДОУ.
- Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
- Методы и способы реализации культурных практик
- Региональный компонент. Внедрение в образовательный процесс дошкольного учреждения национально- регионального компонента.
- Развитие игровой деятельности.
- Способы поддержки детской инициативы в освоении образовательной программы.
- План работы по преемственности ДОУ и школы по физическому воспитанию на 2019 – 2020г.
- Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.
- О взаимосвязи в работе учителя-логопеда и инструктора по физической культуре с детьми дошкольного возраста.
- Оценка индивидуального развития детей.

**В организационном разделе программы представлено:**

- Материально – техническое обеспечение.
- Режим дня
- Расписание ООД по образовательной области «Физическая культура» МБДОУ д/с №10 на 2021 / 2022 уч. год
- Календарный план. Циклограмма физкультурных занятий.
- Создание условий для физического развития. Особенности организации предметно – пространственной среды для физического развития. Оборудование.
- Двигательный режим.
- Литература.

Программа предназначена к реализации за один год.

