

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Тополек» с. Кольчугино»  
Симферопольского района Республики Крым

Принято на  
педагогическом совете  
№1  
Протокол педсовета №1  
от 28.08.2020

Утверждаю  
Заведующий ДОУ

Приказ № 199  
09 2020 г

Ж.Н.Козакова  
от «01»

Рабочая программа  
образовательной деятельности  
по образовательной области «Физическое развитие»  
для детей дошкольного возраста (2,5 -7 лет)  
на 2020-2021 учебный год

Составитель:  
Саликова С.В., инструктор по физической культуре

с. Кольчугино, 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Целевой раздел.	
1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения рабочей программы.	6
3. Программные задачи по физическому развитию детей дошкольного возраста :	9
3.1. Возраст 2,5-3 года	10
3.2. Возраст 3-4 года	10
3.3. Возраст 4-5 лет	10
3.4. Возраст 5-6 лет	11
3.5. Возраст 6-7 лет	11
4. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей, посещающих МБДОУ «Детский сад «Тополек» с. Кольчугино».	11
II Содержательный раздел	
1. Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»	15
по возрастам:	
возраст 2,5-3 года	15
возраст 3-4 года	16
возраст 4-5 лет	17
возраст 5-6 лет	20
возраст 6-7 лет	22
2. Интеграция образовательных областей	25
3. Комплексно-тематическое планирование.	26
III Организационный раздел	
1. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	88
2. Режим дня, структура образовательного года, расписание НОД (физическое развитие)	90
3. Специфика организации и содержание физкультурных праздников и развлечений.	92
4. План взаимодействия с родителями (работа с семьей)	94
5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды по физическому воспитанию	95
Литература	99

## 1.Целевой раздел

### 1. 1.Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной деятельности по физическому развитию в МБДОУ «Детский сад «Тополек» с. Кольчугино» физкультурно-оздоровительной направленности на 2019-2020 учебный год ( далее Рабочая программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения « Детский сад «Тополек» с.Кольчугино» Симферопольского района Республики Крым (далее Программа), с учетом примерной образовательной программы «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой, Региональной парциальной программы по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «Крымский венок» авторов Мухомориной Л.Г., Араджиони М.А., Горькой А, Кемилевой Э.Ф., Пичугиной Т.А, Тригуб, Л.М., Феклистовой Е.Ф. предусмотрена для организации образовательной деятельности детей 3-7 лет.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 “Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций”»;

Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

Приказ Минпросвещения России от 21.01.2019 № 32 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г, № 1014»;

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Нормативные документы регионального и муниципального уровней.

Устав МБДОУ «Детский сад «Тополек» с. Кольчугино» утвержден распоряжением главы Симферопольского района Республики Крым 04 января 2015 года.

Цель данной программы: обеспечение реализации задач развития детей дошкольного возраста (от 2,5 до 7 лет), по основным направлениям Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад «Тополек» с. Кольчугино», составленной с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования «Истоки».

Задачи программы:

-обеспечить положительную динамику качественных показателей достижений воспитанников;

- повысить эффективность оздоровительной и образовательной работы посредством создания условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья как важнейшего фактора развития личности в соответствии с психофизиологическими

возможностями детей;

- содействовать развитию социальной компетентности личности и самоопределению в социуме, формирование духовно-нравственного ребенка – будущего гражданина, семьянина, родителя, патриота отечества, достойного представителя своего народа.

гражданско-патриотическое воспитание детей, осуществляется через региональную программу и методические рекомендации по межкультурному образованию детей дошкольного возраста в Крыму «Крымский веночек».

1. Воспитание начал духовной культуры, формирование духовно-нравственного отношения:

к семье, родному дому, селу, Родине;

к природе родного края;

к языку, истории и культурному наследию своего народа и людей, среди которых проживает ребенок.

2. Упражнение ребенка в проявлении сострадания, заботливости, внимательности к родным и близким людям, к друзьям и сверстникам, в том числе представителям различных национальностей и религий, к тем, кто о нем заботится в детском саду, дома и сам нуждается в его участии.

3. Воспитание уважительного отношения к людям и результатам их труда, родной земле, государственной символике и символам, традициям страны, к государственным и религиозным праздникам.

4. Воспитание любви, уважения к своей этнической группе, понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства и толерантности.

5. Ознакомление с особенностями языка, быта и традициями людей, проживающими в Крыму, в том числе, семейных и религиозных обычаев, народного этикета, традиций гостеприимства.

#### Принципы и подходы к реализации программы

Представляется целесообразным выделить несколько групп принципов формирования программы: Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС:

1. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

2. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.

3. Уважение личности ребенка.

4. Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

#### Основные принципы дошкольного образования

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.

2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания

своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).

3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

5. Сотрудничество ДООУ с семьей.

6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы, сформулированные на основе особенностей программы «Истоки»:

Программа является современной интегративной программой, реализующей деятельностный подход к развитию ребенка и культурологический подход к отбору содержания образования.

Принципы:

принцип развивающего образования, целью которого является психическое развитие ребенка;

принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;

решение поставленных целей и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;

единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования дошкольников;

принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой образовательных областей;

принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса. Данный подход подразумевает широкое использование разнообразных форм работы с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — игру как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

Срок реализации программы 1 год.

## **2. Планируемые результаты освоения рабочей программы.**

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения рабочей программы по направлениям физического развития детей.

К трехлетнему возрасту при успешном освоении рабочей программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

### **Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками».**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, достаточно хорошую умственную работоспособность, высокий интерес к окружающему.

Редко болеет, быстро выздоравливает.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

### **Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками».**

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

Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

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.

К пятилетнему возрасту при успешном освоении рабочей программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

### **Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками».**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме (физиологическая зрелость организма).

Имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, достаточно хорошую умственную работоспособность, высокий интерес к окружающему.

Редко болеет, быстро выздоравливает.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

### **Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками».**

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

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости - моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы 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.

К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

### **Интегративное качество «Физически развитый, владеющий основными культурно-гигиеническими навыками».**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме, гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей достаточно высок, о чем свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

### **Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками».**

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

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Двигательная активность составляет не менее 14-18 тыс. шагов в сутки. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления. Двигательные умения ребенка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определенный стиль двигательной деятельности, замечен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых).

Движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбрать нужный способ движения.

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 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.

Появляются умения выдерживать статистические нагрузки (стоя, наблюдать за сервировкой стола; заниматься за столом сидя). 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.

К семи годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.



**Интегративное качество «Физически развитый,  
овладевший основными культурно-гигиеническими навыками».**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме, гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей достаточно высок, о чем свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование.

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками».**

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

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает 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 определенном 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 закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

В поведении преобладает ровное, активное состояние, положительный эмоциональный тонус, доброжелательность по отношению к окружающим людям.

Двигательная активность составляет не менее 11-17 тыс. шагов в сутки, а общая продолжительность в пределах 70-80% по отношению к периоду бодрствования. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления. Двигательные умения ребенка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определенный стиль двигательной деятельности, заметен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых).

Движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбрать нужный способ движения.

Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности, умение выдерживать статистические нагрузки (заниматься сидя за столом).

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 скакалку разными способами.

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).

### **3. Программные задачи по физическому развитию детей дошкольного возраста.**

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 другое.)

#### **3.1. Образовательные задачи детей третьего года жизни**

Дальнейшее развитие основных движений в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности.

Содействие улучшению координации движений, повышению экономичности и ритмичности их выполнения.

Развитие согласованных совместных действий в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий.

#### **3.2. Образовательные задачи детей четвертого года жизни**

Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.

Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствование развитию произвольности выполнения двигательных действий.

Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Приобщение детей к отдельным элементам спорта.

Формирование начал полезных привычек.

всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

#### **3.3. Образовательные задачи детей пятого года жизни**

Формирование умений правильно выполнять основные движения.

Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.

Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.

Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).

Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.

Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.

Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

### **3.4. Образовательные задачи детей шестого года жизни**

Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.

Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.

Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость. Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.

Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

### **3.5. Образовательные задачи детей седьмого года жизни**

Совершенствование техники выполнения движений;

Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.

Продолжение целенаправленного развития физических качеств.

Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.

Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

## **4. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей, посещающих МБДОУ «Детский сад «Тополек» с.Кольчугино»**

Ребёнок 2-3 лет очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, малыша легко отвлечь и переключить с одного эмоционального состояния на другое. Этому способствуют ритмичное покачивание, подбрасывание, поглаживание и т.п. Маленький ребёнок обучается только тому, что его заинтересовало, и принимает что-то только от того человека, которому он доверяет. В этом отношении очень важно, как проходит адаптация ребёнка к детскому саду и испытывает ли он в группе эмоциональный комфорт.

У детей 2-3 лет недостаточно сформированы механизмы саморегуляции организма. Ощущение физического дискомфорта приводит к резкому снижению эффективности обучения. Дискомфорт может быть вызван тем, что ребёнок не выпался, ему холодно или жарко, он хочет пить или есть, у него что-то болит и т.д. Педагог должен быть уверен, что малыша ничего не беспокоит.

Общение у детей носит ситуативно-личностный характер. Это означает, что каждому ребёнку необходимо индивидуальное внимание педагога, индивидуальный контакт с ним. Поэтому занятия кратковременны, построены так, чтобы воспитатель мог говорить понемногу, но с каждым ребёнком в отдельности. Обучение в этом возрасте происходит и на собственном практическом опыте, и на основе подражания приятному взрослому. При этом ребёнок подражает всему, что делает взрослый, - и хорошему и плохому; и правильному и не правильному.

Сверстник ещё не представляет для малыша особого интереса и рассматривается им как ещё один предмет. Дети играют «рядом, но не вместе». Друг для друга они нередко становятся источниками отрицательных эмоций.

Им присуще наглядно действенное мышление; их интеллектуальное развитие зависит от того, насколько богата окружающая среда, т.е. позволяет ли она разнообразно и содержательно исследовать окружающий мир, манипулируя различными предметами.

Речь находится на стадии формирования; Внимание, мышление, память - произвольны.

Социально-эмоциональное развитие: Играет самостоятельно, проявляет фантазию. Любит нравиться другим; подражает сверстникам. Играет в простые групповые игры.

Общая моторика, моторика рук: Учится бегать, ходить на носках, сохранять равновесие на одной ноге. Сидит на корточках, спрыгивает с нижней ступеньки. Открывает ящик и опрокидывает его содержимое. Играет с песком и глиной. Открывает крышки, использует ножницы. Красит пальцем. Нанизывает бусы. Зрительно-моторная координация: Может крутить пальцем диск телефона, рисует черточки, воспроизводит простые формы. Режет ножницами. Рисует по образцу крест.

Восприятие, предметно-игровая деятельность: Рассматривает картинки. Разбирает и складывает пирамиду без учета величины колец. Выделяет парную картинку по образцу.

Психическое развитие: Слушает простые рассказы. Понимает значение некоторых абстрактных слов (большой-маленький, мокрый-сухой и др.). Задает вопросы "Что это?". Начинает понимать точку зрения другого лица. Отвечает "нет" на абсурдные вопросы. Развивается начальное представление о количестве (больше-меньше, полный-пустой).

Понимание речи: Происходит быстрое увеличение словарного запаса. Понимает сложноподчиненные предложения типа: "Когда мы придем домой, я буду...". Понимает вопросы типа: "Что у тебя в руках?". Слушает объяснения "как" и "почему". Выполняет двухступенчатую инструкцию типа: "Сначала вымоем руки, затем будем обедать".

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

Интенсивно развивается активная речь детей. К 3 годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная: возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Завершается ранний возраст кризисом 3 лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.»

На рубеже трех лет любимым выражением ребёнка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет.

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребёнок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребенку. В младшем дошкольном возрасте поведение ребёнка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребёнок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему. Дети 3—4 лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

В 3 года ребёнок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях. У развивающегося трёхлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расчёской, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвёртого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы ребёнка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребёнка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, жёлтый, синий, зелёный). Трёхлетний ребенок способен выбрать основные формы предметов

(круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, допуская иногда незначительные ошибки. Ему известны слова больше, меньше, и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший.

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют, и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления (рядом, перед, на, под). Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребёнок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлоги и наречия).

Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т. п.), с назначением некоторых общественно- бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь); имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая машина, грузовая машина, троллейбус, самолёт, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофёр, дворник), праздниках (Новый год, День своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода тёплая и вода холодная, лёд скользкий, твёрдый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идёт дождь).

На четвёртом году жизни ребенок различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает два-три вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых.

В 3 года у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В это же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Поэтому в этом возрасте взрослому по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения малыша. Ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, в состоянии повторять движения по своему усмотрению или по предложению воспитателя. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в этом возрасте особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых

упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Все эти особенности мы постарались учесть при составлении рабочей программы.

## **II. Содержательный раздел**

### **1. Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»**

Задачи образовательной деятельности по формированию физических интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

#### **Содержание образовательной работы с детьми третьего года жизни**

**Двигательное и физическое развитие.**

**Ходьба:** ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».

**Бег:** бегать за воспитателем, убежать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40 сек.; пробегать медленно до 80 м. Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Автомобиль».

**Прыжки:** прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см). Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».

**Ползание:** проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30—40 см. Игры: «Доползи до погремушки», «В воротики», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.

**Катание, бросание и ловля:** скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (расст. 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой. Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротики», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

### Развитие равновесия и координации движений

Упражнения для рук и плечевого пояса: вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.

Упражнения для туловища: из положения стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно.

Упражнения для ног: ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полуприседать с опорой; сгибать и разгибать стопы.

Ритмические (танцевальные) движения: воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие (музыка)».

Упражнения в организационных действиях: построения: в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

Начальные упражнения в перемещениях со скольжением: прокатывание детей по ледяной дорожке, держа их за руки; скатывание с невысокой ледяной горочки в положении сидя на ледянке.

Катание на санках: катание ребенка взрослым; скатывание с горки, сидя на санках; везение санок за веревочку; катание кукол на санках.

### Приобщение к здоровому образу жизни

Закаливание детей обеспечивается сочетанием воздушных, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей во время утренней прогулки. Используются местные и общие процедуры. Закаливание осуществляется только на фоне благоприятного физического и психического состояния детей.»

### **Содержание образовательной работы с детьми четвертого года жизни**

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять основные виды движений.

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; врассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком,

удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

Для развития равновесия и координации движений с детьми педагог проводит следующие общеразвивающие упражнения

— для рук и плечевого пояса: поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;



— для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;  
— для ног: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения. Воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

Педагогом также проводятся подвижные игры: «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара»,

«Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка,

пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты). Представленные

подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

Для становления ценностей здорового образа жизни педагог:

-формирует у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, 1—2 разанамыливать их до образования пены с последующим смыванием); постоянно следить за их чистотой; мыть лицо, сухо его вытирать; показывать и объяснять детям, обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, спускать воду из бачка для слива;

-приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; полоскать рот после приема пищи питьевой водой;

-побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым платком.

-организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки,

при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.

### **Содержание образовательной работы с детьми пятого года жизни**

Педагог создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений.

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, крестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук;

прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице. Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— для рук и плечевого пояса: выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

— для туловища: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

— для ног: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- городки — игра по упрощенным правилам;
- бадминтон — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);
- футбол — передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;
- хоккей с шайбой (без коньков) — игра в хоккей по упрощенным правилам;
- баскетбол — игра по упрощенным правилам.
- гольф — игра по упрощенным правилам.

Педагог использует подвижные игры как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка»

(на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал— садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми — быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, педагог:

- создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и

правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);

□□продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы закаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха

снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами.

□□обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о помощи при необходимости. туалетом, туалетной бумагой, спускать воду из бачка для слива;

-приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; полоскать рот после приема пищи питьевой водой;

-побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым платком.

-организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки,

при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.

### **Формы работы по физическому развитию**

Совместная деятельность детей и взрослых		В самостоятельной деятельности
НОД	В режимных моментах	
Физические упражнения в зале Физические упражнения на воздухе	утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика, гимнастика пробуждения, • подвижные игры, физкультминутки • физкультурные упражнения на прогулке • спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования •• музыкальные занятия, • самостоятельная двигательнo-игровая деятельность, утренняя гимнастика на воздухе; гимнастика после дневного сна; Хороводные игры; Спортивные игры; Оздоровительный бег; Дыхательная гимнастика; Народные игры; Эстафеты	(самостоятельная образовательная деятельность детей через создание условий) Подвижные игры; Спортивные игры; Игры-соревнования; «Игры на асфальте», «Тренажеры-мишени» Индивидуальная деятельность в центрах активности; Семейные физкультурные праздники; Праздники, досуги, развлечения в детском саду.

## Содержание образовательной работы по физическому развитию с детьми шестого года жизни

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения основных движений.

**Ходьба:** в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

**Бег:** в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

**Прыжки:** подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу;

**Бросание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед, метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— для рук и плечевого пояса: поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

— для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

— для ног: многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения

выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на

ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

Приобщая детей к некоторым видам спорта (при наличии условий), воспитатель организует:

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

городки — построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полунаклона);

бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);

футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;

хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) — удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;

гольф – по упрощенным правилам;

баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

Педагог использует подвижные игры как важное средство повышения двигательной

активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (для развития силы мышц); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливости); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на небольшой, ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего). Особое внимание педагог уделяет процессу деятельности, как игровому, что делает его интересным и эмоционально насыщенным.

Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, воспитатель:

контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, , полоскание рта после приема пищи

поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);

- проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий;
- проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);
- создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

В качестве закаливающего средства в домашних условиях под присмотром взрослых рекомендуется хождение босиком в помещении; в теплое время года — по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания как «топтание» в тазу с водопроводной водой в течение 5—20 сек., хождение босиком по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики и др.

### **Формы работы по физическому развитию**

Совместная деятельность детей и взрослых		В самостоятельной деятельности
НОД	В режимных моментах	
Физические упражнения в зале	утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика, гимнастика пробуждения,	(самостоятельная образовательная деятельность детей через создание условий) Подвижные игры; Спортивные игры; Игры-соревнования; «Игры на асфальте», «Тренажеры-мишени» Индивидуальная деятельность в центрах активности; Семейные физкультурные праздники; Праздники, досуги, развлечения в детском саду.
Физические упражнения на воздухе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры, физкультминутки</li> <li>• физкультурные упражнения на прогулке</li> <li>• спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования</li> <li>• музыкальные занятия,</li> <li>• самостоятельная двигательно-игровая деятельность, утренняя гимнастика на воздухе; гимнастика после дневного сна; Хороводные игры; Спортивные игры; Оздоровительный бег; Дыхательная гимнастика; народные игры; Эстафеты</li> </ul>	

### **Содержание образовательной работы с детьми седьмого года жизни**

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений.

**Ходьба:** в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

**Бег:** выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

**Прыжки:** подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий

(с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице. Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— для рук и плечевого пояса: выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

— для туловища: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

— для ног: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

городки — игра по упрощенным правилам;

бадминтон — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);

футбол — передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;

хоккей с шайбой (без коньков) — игра в хоккей по упрощенным правилам;

баскетбол — игра по упрощенным правилам.

бадминтон, гольф — игра по упрощенным правилам.

Педагог использует подвижные игры как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал— садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми — быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, педагог:

создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, полоскать рот, отворачиваться от

других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);

□□продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы водозакаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха

снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами.

□□обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о помощи при необходимости. туалетом, туалетной бумагой, спускать воду из бачка для слива;

-приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; полоскать рот после приема пищи питьевой водой;

-побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым

платком.

-организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки,

при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.

### Формы работы по физическому развитию

Совместная деятельность детей и взрослых		В самостоятельной деятельности
НОД	В режимных моментах	
Физические упражнения в зале	утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика, гимнастика пробуждения,	(самостоятельная образовательная деятельность детей через создание условий)
Физические упражнения на воздухе	подвижные игры, физкультминутки • физкультурные упражнения на прогулке • спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования •• музыкальные занятия • самостоятельная двигательно-игровая деятельность, утренняя гимнастика на воздухе; гимнастика после дневного сна; Хороводные игры; Спортивные игры; Оздоровительный бег; Дыхательная гимнастика; Народные игры; Эстафеты	
		Подвижные игры; Спортивные игры; Игры-соревнования; «Игры на асфальте», «Тренажеры-мишени» Индивидуальная деятельность в центрах активности; Семейные физкультурные праздники; Праздники, досуги, развлечения в детском саду.



## **2. Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### Ш.Организационный раздел

#### 1.Описание материально-технического обеспечения рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Материально-техническое обеспечение рабочей программы:

Соответствие СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных организаций»;

Соответствие правилам пожарной безопасности;

Средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;

Учебно-методический комплект, оборудование, оснащение. Для успешной реализации Рабочей программы используются групповые помещения, музыкальный зал, физкультурный зал. На прогулках максимально используется территория ДОУ: площадки для прогулок, физкультурная площадка.

№ п\п	Автор	Название	Издательство, кол-во страниц
1.	Парамонова Л.А.	Примерная образовательная программа дошкольного образования «Истоки»	Изд.,м.тц Сфера,2014.- 161с.
2.	Коллектив авторов	«Крымский венок» региональная программа и методические рекомендации по межкультурному образованию детей дошкольного возраста в Крыму	Симферополь 2017 г
3..	Вепрева И.И., Татарникова Г.М.	Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников	Волгоград, 2016, 128с
4.	Пензулаева Л.И..	Физическая культура в детском саду. Старшая группа	Мозаика-Синтез 2016,124с
5.	Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду Подготовительная группа	Мозаика-Синтез 2015, 101с
6.	Копылова С.Ф.	Физкультурные занятия с элементами логоритмики	Волгоград
7.	С.Ю. Федорова	Планы физкультурных занятий 2-3 года	Мозаика-Синтез,М.2020, с. 78
8.	Сулим Е.В.	Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников	ТЦ Сфера, 2016, 112с.
9.	Токаева Т.Э.	Будь здоров, малыш! Программа физ.развития детей 3-7 лет	ТЦ Сфера, 2015,112с.
10.	Коновалова Н.Г.	Профилактика плоскостопия у детей	Волгоград 64 с
11.	Коновалова Н.Г.	Утренняя гимнастика	Волгоград 56 с
12.	Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю.	Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни.	ТЦ Сфера,2013 128с

		Методическое пособие	
13.	Равчеева И.П., Журавлева В.В.	Формирование безопасного поведения в быту, социуме, природе	Волгоград, 2016 136с
14.	Данилова Т.И.	Программа «Светофор» Обучение детей дошкольного возраста ПДД	Детство-экспресс 2016, 203с
15.	Гарнышева Т.П.	ОБЖ для дошкольников	Детство-экспресс 2016, 128с
16.	Цветкова Т.В.	Здоровье ребенка. Беседы с детьми 3-7 лет	ТЦ Сфера 2015 г
17.	Маханева М.Д.	Программа оздоровления детей дошкольного возраста	ТЦ Сфера, 2013, 44с.
18.	Югова М.Р.	Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет	Волгоград
19	Елисеева Т.А.	Гендерный подход. Реализация в условиях ФГОС ДО.	Волгоград
20	Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б.	Учебно-методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности старшего дошкольного возраста «Безопасность»	Детство-Пресс, 2004 г

21	Данилова Т.И.	«Будь здоров, малыш» программа физического развития детей 3-7 лет»	ТЦ Сфера, 2016, 203с.
22	Маханева М.Д.	Программа оздоровления детей дошкольного возраста	ТЦ Сфера, 2013, 44с.
23	Н.А.Виноградова, Н. В.Микляева, Л.Д.Морозова, С.С.Прищепа, С.Н.Толстикова, Т.М.Палий	«Физическое развитие дошкольников» часть 1-я «Охрана и укрепление здоровья»	ООО «ТВ Сфера» 2015
24	Л,Д,Морозова, Н.В.микляева, С,С, Прищепа	«Физическое развитие дошкольников» часть 2-я «Формирование двигательного опыта и физических качеств» ООО	ТВ Сфера 2015
25	П.П.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова	Общеразвивающие упражнения в детском саду	Москва, Просвещение 1990
26	А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева	Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста	Москва Просвещение 1982
27	Н.Л.Кондратьева, Е.А.Сагайдачная	Занятия с детьми 3-4 лет физической культурой	
28	В.И.Теленчи	Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет	Москва Просвещение 1987
29	Т.И.Осокина	Физическая культура в детском саду	Москва просвещение 1983

30	Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Средняя группа	Мозаика-Синтез, М. 2016
31	Е.П.Иова, А.Я.Иоффе, О.Д.Головчинер	Утренняя гимнастика под музыку	Москва Просвещение 1987
	Наглядно-дидактические пособия:		
1	Иллюстрации с изображением различных видов спорта	Комплексы дыхательной гимнастики и упражнений	Подборка считалок для подвижных и народных игр.
2	Картотека подвижных игр для разных возрастных групп	Игры малой подвижности для разных возрастных групп.	

## 2. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ГОДА

1 сентября - «День радостных встреч».

02 – 10 сентября – адаптационный период.

11 сентября - 04 октября – образовательный период

05 октября – 16 октября - педагогическая диагностика

5 ноября – 13 ноября – осенние развлечения.

16 ноября – 25 декабря – образовательный период.

26 декабря – 11 января – мини-творческие познавательные проекты, праздничные утренники, новогодние каникулы; рождественские развлечения.

11 января – 28 февраля – образовательный период.

1 марта – 5 марта - праздничные утренники, развлечения.

9 марта – 29 мая – образовательный период.

05 апреля- 16 апреля педагогическая диагностика

1 июня – 31 августа – летний оздоровительный период

*(в структуру учебного года могут быть внесены изменения в соответствии с календарными праздниками и выходными днями предусмотренные законодательством Российской Федерации и Республики Крым)*

Продолжительность учебного года - 36 учебных недель. В течение учебного года для обучающихся организуют творческие и зимние каникулы, во время которых проводится непосредственно образовательная деятельность только физического и художественно-эстетического направления, а также могут проводиться краткосрочные проекты.

### РЕЖИМ ДНЯ.

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты: время приёма пищи;

укладывание на дневной сон;

□ общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей дошкольного возраста способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 2,5 -7 лет составляет 5,5 - 6 часов.

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	РАЗНОВОЗ РАСТНАЯ (2,5-4 ГОДА)	МЛАДША Я (С 3 ДО 4 ЛЕТ)	СРЕДНЯЯ ГРУППА (С 4-5 Л.)	СТАРШАЯ ГРУППА (С 5-6 Л.)	ПОДГОТОВ И ТЕЛЬНАЯ ГРУППА (С 6-7 Л.)
приём, осмотр детей, индивидуальная работа	7.30 – 8.15	7.30 – 8.15	7.30 – 8.20	7.30 – 8.30	7.30 – 8.40
утренняя гимнастика	8-05-8-10	8.05 – 8.10	8.10 – 8.20	8.20 – 8.30	8.30 – 8.40
самостоятельная /игровая деятельность		-	8.10 – 8.20		
подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40	8.20 – 8.50	8.20 – 8.50	8.40 – 8.50	8.40 – 8.55
самостоятельная деятельность	8-40-9-00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.55 – 9.00
непосредственно образовательная деятельность 1 перерыв непосредственно образовательная деятельность 2 перерыв непосредственно образовательная деятельность 3	9-00-9-15 9-15-9-25 9-25-9-40	9.00 – 9.15 9-15-9-25 9.25 – 9.40 9-40-9-50 9.50 – 10-05	9.00 – 9.20 9-20-9-30 9.30 – 9.50 9-50-10-00 10-00 – 10.20	9.00 – 9.25 9-25-9-35 9.35 – 10-00 10-00-10-10 10-10-10.35	9.00 – 9.30 9-30-9-40 9.40 – 10.10 10.10 – 10.20 10.20 – 10.50
подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9-40-12-00	10-05-12-00	10.20 – 12.15	10.35 – 12.40	10.50 – 12.40
обед	12-20-12-50	12.00 – 12.40	12.15 – 12.50	12.40 – 13.00	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну	12-40-12-50	12.40 - 13.00	12.50 – 13.00	13-00-13-15	13-00-13-15
дневной сон	12-50-15-00	13.00 - 15.00	13.00 – 15.00	13.15 – 15.00	13.15 – 15.00
подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15-00-15-10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10
полдник	15-10-15-30	15.10 – 15.30	15.10 – 15.40	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20
Чтение художественной литература	15-30-16-00	15-40-16-00	15-40-16-00	15-20-16-00	15-20-16-00
Прогулка, уход домой	16-00-16-30	16-00-16-30	16-00-16-30	16-00-16-30	16-00-16-30

**Расписание непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в МБДОУ «Детский сад «Тополек»**

**с. Кольчугино» на 2020-2021 учебный год**

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Разновозрастная я 2.5-4 года)	9-25-9-35			9-20- 9-30 на воздухе	10-00-10-10  под музыку
Младшая группа (3-4 лет)	9-00-9-15 под музыку	9-25-9-40 на воздухе			9-35-9-50
Средняя группа (4-5 лет)		9-00-9-20 под музыку		9-30-9-50 на воздухе	9-00-9-20
Старшая группа (5-6 лет)	9-45-10-10	9-35-10-00  на воздухе		9-35-10-00  под музыку	
Подготовительная группа (6-7 лет)	10-20-10-50 Под музыку		10-20- 10-50  на воздухе		10-20-10-50

### **3.Специфика организации и содержание физкультурных праздников и развлечений.**

Содержание досуговых мероприятий с детьми планируется инструктором по физической культуре. Для организации и проведения детских досугов привлекаются родители, дети других групп.

Формы организации досуговых мероприятий: физкультурные праздники и развлечения, досуги, проекты.

Традиционные для группы являются праздники, посвященные знаменательным датам (23 февраля). Большое значение отводится развлечениям по временам года «Осенний спортивный праздник», Зимний спортивный праздник», «Летний спортивный праздник»

## Перспективный план проведения физкультурных праздников и развлечений по возрастным группам

месяц	Название мероприятия	группа
сентябрь	Развлечение «Как кот Мурзик познакомился с правилами дорожного движения»	старшая, подготовительная
	«Дорожная азбука»	средняя, младшая
октябрь	Музыкально-спортивное развлечение «Со спортом дружить – здоровым быть»	Младшая, средняя, старшая, подготовительная
ноябрь	Развлечение «Осенние забавы»	Старшая и подготовительная
	Развлечение «Осенние эстафеты»	Младшая и средняя
декабрь	Зимний праздник «Всюду смех детворы, много игр у зимы»»	Младшая, средняя, старшая, подготовительная
январь	Развлечение «Неделя игр и забав»	Младшая, средняя, старшая, подготовительная
февраль	Развлечение «Мальчишка – будущий солдат»	Старшая и подготовительная
	Развлечение «Зимние забавы и игры»	Младшая и средняя
март	Развлечение «По следам весны»	Младшая, средняя, старшая, подготовительная
апрель	«День здоровья- весело и важно»	Младшая, средняя, старшая, подготовительная
май	Развлечение «Мой дружок – веселый мяч»	Старшая и подготовительная
	Развлечение «Мой веселый мяч»,	Младшая
	«Игры с мячами»	Средняя
	Развлечение «Синий, красный, голубой, не угнаться за тобой»	Разновозраст.

### 4. План взаимодействия с родителями (план работы с семьей)

Взаимодействие инструктора по физической культуре и родителей является необходимым условием всестороннего развития ребёнка, позволяет глубже узнать его индивидуальные способности и возможности. Постоянный контакт с семьёй пробуждает чувство расположения и доверие родителей к детскому саду, создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки и взаимопроникновения в проблемы друг друга.

Важно вовлечь родителей в процесс воспитания и развития детей, чтобы они стали активными его участниками, а не пассивными слушателями. С этой целью используются разнообразные формы работы с ними. Педагог подбирает и планирует

мероприятия по сотрудничеству с родителями исходя из особенностей контингента родителей.

Сохранение и укрепление здоровья ребёнка невозможно без участия родителей. Именно они обязаны привить ему стремление к ЗОЖ. Семья для ребёнка – источник общественного опыта и развивающая среда. Здесь он находит пример для подражания, происходит его социальная адаптация. Те, знания, умения и навыки, которые ребёнок приобрёл в семье, сохраняются в течение всей его жизни. И если перед нами стоит задача – вырастить физически и нравственно здоровое поколение, то мы должны решать эту проблему совместно: ДОУ и семья.

№ п\п	Форма сотрудничества	период	Возрастная группа, ответственные
1.	Подбор консультативного материала в уголки для родителей в группах	В течение года	Все возрастные группы подбор тематики совместно с воспитателями
2.	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях  Консультация «Значение режима дня в жизни дошкольника »	октябрь-ноябрь	группы дошкольного возраста
3.	Создание картотеки спортивного и физкультурного оборудования и инвентаря	декабрь	группы дошкольного возраста
4.	Консультация "Как провести выходной с пользой"	декабрь	Старшая группа
5.	консультация «Спортивный уголок дома»	январь	группы дошкольного возраста
6.	Спортивное развлечение «Мальчишка- будущий	февраль	Младшая и средняя группа



	солдат» Консультация «Спортивная форма на занятиях по физкультуре»		
7.	Консультация «Для чего нужна физическая культура?»	март	Все группы совместно с воспитателями
8.	«Неделя здоровья» Консультация «Закаливаем ребенка»	апрель	Все группы
9.	Участие в итоговом общем собрании, подведение итогов Консультация «Развитие выносливости во время прогулок»	май	Все группы
10.	Праздник «День защиты детей»	июнь	Все группы

### **5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды по физическому развитию**

1. Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию детей в ДОУ обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, а также территории, прилегающей к ДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

реализацию различных образовательных программ;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

учет возрастных особенностей детей.

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

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

Для детей дошкольного возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

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, матов, мягких модулей, ширм;

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 пособий, 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, физкультурного зала, спортивных уголков, спортивной и прогулочных площадок.

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.

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

### Набор оборудования физкультурного зала:

Тип оборудования	наименование	Размер, масса	Количество
1	2	3	4
Для	Доска с ребристой поверхностью	Длина 2,15 Ширина 23 см.	2
Ходьбы,	Доска со следами	Длина 2,10 Ширина 25 см.	1
Бега,	канат	Длина 4,5 м.	1
равновесия	Скамейка гимнастическая	Длина 2,66 Ширина 23,5	
	Коврик резиновый		1
	Массажер для ступней	Длина 37 см. Ширина 14 см.	
	Массажный коврик	Длина 110 см. Ширина 41 см.	
	ходунки		1
	Массажные дорожки «здоровье»		2
	«шагаем вместе»		1
	Кочки массажные		4
	Спорт-комплекс «топ-топ»		1 (4 шт. в наборе)
Для прыжков	Мат гимнастический	Ширина 100см Длина 120 см. Высота 8 см.	1
	скакалки	Длина 2м 50 см.	33
	Куб деревянный	15, 20, 12 см.	16,3, 11
	Стойки для прыжков	Высота 120 см.	2
	Плоский деревянный обруч	Диаметр 136см.	30
	Мешки для прыжков		2
	батут		1
Для катания,	кегли	Высота 25см.	44
Бросания,	Мяч средний резиновый	Диаметр 19,1	12
метания	Мяч маленький пластмассовый	Диаметр 7,6	47
	Мяч большой для прыжков	Диаметр 43,6	3
	Мешочки с песком	100,150-	17,23,9

		200,400г.	
	Кольцо для мяча		1
	Мешки с песком(новые)		30шт.
	Кольцеброс(маленький)		2
	Набор кеглей(боулинг)		1
	Стенка(ширма)для метания		1
	баскетбол		1
	Мячи-200 (большие)		6
	Мячи 125млм, 75 млм		
	Мячи(маленькие,резиновые)		30
	Мячи волейбольные		12 шт

	Мячи сенсорные(набивные. Большие)		2
для	Стенка гимнастическая(шведская)	Высота 196см.	1
Ползания,	Лестница из веревки		1
Лазания	канат	Длина 4,5см.	1
	Дуги металлические	Высота:60, 58, 53, 48, 39	5
	Скамейка гимнастическая	Длина 2,66 Ширина 23,5	2
	Дорожка «радуга»(дуги) новые		1
	Спортивный комплекс		1
Для	клюшки		2
Спортивно-	лыжи		2 пары
- игровой	Набор бадминтона		2
деятельности	Игра «поймай шарик»		2
	городки		2
	Мини- гольф		2
	Парашют цветной		1
Для общеразвивающих упражнений	флажки		54
	кубики		
	погремушки		
	Гимнастические палки	Короткие 73 см. Длинные 107 см.	20, 5 шт.
	Веревки гимнастические	Длина 65 см.	9
	платочки		30
	Бутылочки пластиковые(гантели) с песком	140 г.	20
	Обручи пластмассовые		12
	Обручи (новые) пластмассовые		20
	Гимнастические палки (пластмасс.короткие)		10
	Гимнастические палки деревянные		6
	Ориентиры (оранжевые)		6

## Литература:

№ п\п	Автор	Название	Издательство, кол-во страниц
1.	Парамонова Л.А.	Примерная образовательная программа дошкольного образования «Истоки»	Изд. «Сфера» 2016 г
2.	Мухоморина Л.Г., Кемилева Э.Ф., Тригуб Л.М., Феклистова Е.В.	Региональная парциальная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «Крымский венок»	Симферополь 2017 г
3.	Вепрева И.И., Татарникова Г.М.	Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников	Волгоград, 2016, 128с
4.	Пензулаева Л.И..	Физическая культура в детском саду. Старшая группа	Мозаика-Синтез 2016, 124с
5.	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду Подготовительная группа	Мозаика-Синтез 2015, 101с
6.	Копылова С.Ф.	Физкультурные занятия с элементами логоритмики	Волгоград
7.	Пензулаева Л.И.	Физическая культура 4-5 лет в детском саду	Мозаика-Синтез, 2016
8.	Сулим Е.В.	Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников	ТЦ Сфера, 2016, 112с.
9.	Токаева Т.Э.	Будь здоров, малыш! Программа физ.развития детей 3-7 лет	ТЦ Сфера, 2015, 112с.
10.	Коновалова Н.Г.	Профилактика плоскостопия у детей	Волгоград 64 с
11.	Коновалова Н.Г.	Утренняя гимнастика	Волгоград 56 с
12.	Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю.	Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. Методическое пособие	ТЦ Сфера, 2013 128с
13.	Равчеева И.П., Журавлева В.В.	Формирование безопасного поведения в быту, социуме, природе	Волгоград, 2016 136с
14.	Данилова Т.И.	Программа «Светофор» Обучение детей дошкольного возраста ПДД	Детство-экспресс 2016, 203с
15.	Гарнышева Т.П.	ОБЖ для дошкольников	Детство-экспресс 2016, 128с
16.	Цветкова Т.В.	Здоровье ребенка. Беседы с детьми 3-7 лет	ТЦ Сфера 2015 г
17.	Маханева М.Д.	Программа оздоровления детей дошкольного возраста	ТЦ Сфера, 2013, 44с.
18.	Югова М.Р.	Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет	Волгоград
19.	Елисеева Т.А.	Гентерный подход. Реализация в	Волгоград

- |     |  |   |                                |
|-----|--|---|--------------------------------|
| 20. |  | условиях ФГОС ДО.<br>Безопасность: Знакомим<br>дошкольников с источниками<br>опасности                          | Сфера                          |
| 21  | Данилова Т.И.  | «Будь здоров, малыш» программа<br>физического развития детей 3-7 лет»   | ТЦ Сфера,<br>2016,203с.        |
| 22  | Маханева М.Д.  | Программа оздоровления детей<br>дошкольного возраста  | ТЦ Сфера,<br>2013,44с.         |
| 23  | Н.А.Виноградова,Н.<br>В.Микляева,<br>Л.Д.Морозова,<br>С.С.Прищепа,<br>С.Н.Толстикова,<br>Т.М.Палий | «Физическое развитие дошкольников»<br>часть 1-я «Охрана и укрепление<br>здоровья»                               | ООО «ТВ<br>Сфера» 2015         |
| 24  | Л,Д,Морозова,<br>Н.В.Микляева,С,С,П<br>рищепа  | «Физическое развитие<br>дошкольников»часть 2-я «Формирование<br>двигательного опыта и физических<br>качеств»ООО | ТВ Сфера 2015                  |
| 25  | П.П.Буцинская,В.И.В<br>асюкова,<br>Г.П.Лескова   | Общеразвивающие упражнения в<br>детском саду  | Москва,<br>Просвещение<br>1990 |
| 26. | Л.А. Парамонова  | Развивающие занятия с детьми 3-4 г.   | Сфера,2016                     |
| 27. | С.Ю. Федорова  | Планы физкультурных занятий 2-3 г   | Мозаика-Синез,2020             |

Пролито, пронумеровано,  
количество листов 184  
Список утверждается комиссией

Заведующий *И.И. Кураева*

