

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №1 «РОДНИЧОК»  
КАРАСУКСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета МБДОУ №1  
протокол № 1  
от 29.08.2019 год

Утверждаю: заведующая  
МБДОУ №1 «Родничок»  
Н.Н. Большунова  
«29» августа 2019 год

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для детей от 2 до 7 лет МБДОУ №1  
на 2019/2020 учебный год**  
с учётом Федерального государственного образовательного  
стандарта дошкольного образования,  
утверждённого приказом Министерства образования  
и науки РФ от 17.10.2013г №1155,  
по реализации основной общеобразовательной программы  
дошкольного образования МБДОУ №1 «Родничок»  
Карасукского района  
*Образовательная область «Физическое развитие»*

**Автор-составитель:** Любченко Н. И.  
*инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории*

Карасук, 2019 год

## *Содержание*

<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1. Обязательная часть	
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	<b>3</b>
➤ Цели и задачи реализации Программы	<b>5</b>
➤ Принципы и подходы к формированию Программы	<b>6</b>
➤ Средства физического воспитания	<b>8</b>
➤ Возрастные особенности детей конкретного возраста	<b>9</b>
➤ Планируемые результаты освоения программы	<b>19</b>
1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений	<b>28</b>
<b>Содержательный раздел</b>	<b>29</b>
2.1. Обязательная часть	
➤ Эффективные здоровьесберегающие технологии в образовательной области «Физическое развитие»	<b>29</b>
➤ Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	<b>29</b>
➤ Содержание психолого - педагогической работы в образовательной области «Физическое развитие»	<b>31</b>
➤ Организационные условия жизнедеятельности воспитанников	<b>37</b>
2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений	<b>39</b>
<b>Организационный раздел</b>	<b>45</b>
3.1. Обязательная часть	
➤ Режим. Расписание НОД	<b>45</b>
➤ Объем образовательной нагрузки	<b>46</b>
➤ Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста	<b>47</b>
➤ Методическое обеспечение РОП	<b>53</b>
➤ Комплексно – тематическое планирование	<b>54</b>
➤ Социальное партнерство с родителями воспитанников	<b>56</b>
➤ Интеграция образовательной области «Физическое развитие»	<b>58</b>
3.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений	<b>60</b>
<b>Дополнительный раздел</b>	
➤ Презентация программы для родителей	<b>62</b>
<b><i>ПРИЛОЖЕНИЯ</i></b>	

## Целевой раздел

### 1.1. Обязательная часть

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №1 «Родничок» и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ Уставом и нормативными документами ДООУ №1 г. Карасука.
- ✓ Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- ✓ СанПин 2.4.1.3049-13.
- ✓ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

Рабочая программа является документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий. Многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность таких занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

## **ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

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

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **Физическая культура.**

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

МБДОУ «Родничок» осуществляет физкультурно-оздоровительную работу на основании Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования/ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.

Для обновления содержания физкультурно-оздоровительной работы используются различные парциальные программы, методические пособия (Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении), расширяющие и углубляющие знания, умения, навыки в этой области. Используются программы, составленные педагогами детского сада:

- «Дыхательная гимнастика»
- «Здоровый малыш»
- «Оздоровительная гимнастика» и др.

Сопутствующие формы обучения и оздоровления – спортивный кружок «Я и Мяч Друзья!», пешие туристические походы, оздоровительный бег и многое другое.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

## **Принципы и подходы к формированию Программы**

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

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

### **Возрастной подход**

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

### **Личностный подход**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

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

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

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

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

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

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

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

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

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



двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

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

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

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

### **Возрастные особенности развития детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет - 106,1 см. Масса тела

(средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес - рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

*Опорно-двигательный аппарат.* Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии — привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать

нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

*Органы дыхания.* Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

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

*Сердечно-сосудистая система.* Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

*Высшая нервная деятельность.* Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия

сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

### **Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

*Развитие опорно-двигательной системы* (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено.

Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (**проприоцептивные рефлексy** - рефлексy, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексy - реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

*Органы дыхания.* Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

*Сердечно-сосудистая система.* К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

*Развитие высшей нервной деятельности* характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний.

В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5-6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры:

треугольник, четырехугольник. Попав (после одной-трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой). На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) - сила, уравновешенность и подвижность - также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

### **Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

Возраст 6 - 7 лет относится к периоду первого детства. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. К 6 – 7 годам соотношение головы и туловища становятся такими же, как у взрослых. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост

на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг.

К семи годам интенсивно происходит развитие *опорно-двигательной системы* (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры): кости скелета слегка изменяются по форме, размерам и строению, но процесс окостенения еще не завершен, а в некоторых отделах еще только начинается. В старшем дошкольном возрасте устанавливается постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника. В шесть-семь лет отмечается интенсивный рост черепных костей. С семи лет начинается срастание костей таза, поэтому опасны прыжки в высоту на твердую поверхность. Это может привести к деформации костей таза. На формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника. Изменение пропорций тела используется как показатель «школьной зрелости». Не сформировавшийся, не завершивший свое построение опорно-двигательный аппарат дошкольника испытывает нагрузку, поэтому часто ребенок непоседлив, а долго удерживаемая неправильная поза приводит к нарушениям осанки, деформациям грудной клетки и т.п.

В старшем дошкольном возрасте происходят существенные изменения *высшей нервной деятельности*. Области мозга сформированы почти как у взрослого. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. В старшем дошкольном возрасте физическое развитие у девочек протекает более интенсивно, чем у мальчиков. Скачок физического развития в шести-семи летнем возрасте обусловлен нейроэндокринными перестройками в детском организме. Медики считают этот период критическим, отмечают снижение физической и психической выносливости и повышение риска возникновения заболевания.

В шесть-семь лет отмечается существенное развитие *дыхательной системы*: у ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. Отличительной особенностью детей дошкольного возраста является преобладание поверхностного дыхания. Развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовых ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети часто не в состоянии делать глубокие вдохи и выдохи.

*Мышечная система* производит движения, сохраняя равновесие, а также выполняет защитную функцию – защищает от ударов, повреждений костной системы и внутренних органов. К шести годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. К семи годам значительно увеличивается



становая сила – сила мышц туловища. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, обеспечивающие разнообразные сложные движения: бег, прыжки, лазанье и так далее. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка.

*Костная система*, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях, выполняя, кроме того, защитную функцию. Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. У ребенка семи лет продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. У ребенка 6-7 лет еще слабо развиты мелкие мышцы рук, не закончено окостенение мелких костей запястья и фаланг пальцев. Но оно близко к завершению. Часто звучит жалоба: «болит рука», «рука устала».

В 6 - 7 лет продолжается развитие *сердечно-сосудистой системы*, совершенствуется регуляция кровообращения. Сердечно-сосудистая система начинает функционировать раньше других систем. К шести годам она продолжает развиваться и растет вместе с увеличением размеров тела. К семи годам сердце приобретает форму взрослого. Пульс становится устойчивым, ритмичным, менее частым. Из-за несовершенства нервной регуляции может нарушаться работа сердца. Даже 15 – 20 минутная учебная нагрузка вызывает серьезное напряжение сердечно-сосудистой системы.

Все процессы в организме направляются и контролируются *центральной нервной системой*. Основная дифференцировка нервных клеток к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В шесть-семь лет большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков – ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания. В старшем дошкольном возрасте заканчивается созревание нервных клеток и головного мозга, но сохраняется легкая возбудимость. Нервная система стабилизируется, поведение становится более устойчивым. Хорошо регулируются двигательные функции, в том числе – мелкая моторика.

Хорошо развита *двигательная сфера*. На шестом году жизни у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц. В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног

от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения несформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога. В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность. Существенные отличия в двигательной деятельности ребенка 7 лет заключаются в следующем: в этом возрасте отмечается более совершенная координация движений, большая их экономия, устранение лишних движений. Благодаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий. В движениях ребенка 7 лет видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений, как своих, так и товарищей.

Итак, описав показатели развития детей 6-7 лет, мы знаем, каким может быть «возрастной портрет» ребенка перед поступлением в школу. Однако, каждый ребенок индивидуален. Он имеет свои темпы биологического развития и, кроме того, на его развитие влияют как внешние (социокультурные, экологические, педагогические), так и внутренние (генетические, биологические и т.п.) условия. Если условия благоприятны, то ребенок развивается, и имеет показатели развития, описанные выше. Если условия для развития ребенка неблагоприятны, то они могут нарушить или затормозить развитие и сформированность отдельных показателей.

Таким образом, период старшего дошкольного возраста характеризуется увеличением роста и пропорций тела, развитием и перестройкой всех физиологических систем организма. Физиологические изменения и изменения, происходящие в детском сознании, приводят к тому, что в старшем дошкольном возрасте ребенок становится готовым к принятию новой для него социальной роли школьника.

## Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
<i>О чем узнают дети</i>	<p>Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.</p>	<p>Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места - от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.</p>	<p>Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой,</p>	<p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>

	<p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p>	<p>Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега.</p> <p>Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные</p>	<p>разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми.</p> <p>В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	
--	---	--	--	--

		<p>танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом.</p> <p>Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.</p>		
<p><i>Что осваивают дети</i></p>	<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без</p>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и</p>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с</p>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм</p>

	<p>предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазанье приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по</p>	<p>поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.</p> <p>Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно</li> </ul>	<p>различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;</li> <li>- выполнять упражнения с</li> </ul>	<p>в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые</p>
--	--	---	---	---

	<p>ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;</li> <li>- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;</li> <li>- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;</li> <li>- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;</li> <li>- бегать, не опуская головы;</li> <li>- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и</li> </ul>	<p>перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять исходное положение;</li> <li>- четко выполнять повороты в стороны;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);</li> <li>- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);</li> <li>- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями</li> </ul>	<p>напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;</li> <li>- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;</li> <li>- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;</li> <li>- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);</li> <li>- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гим-</li> </ul>	<p>двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;</li> <li>- выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;</li> <li>- выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;</li> <li>- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;</li> <li>- сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;</li> <li>- отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель</li> </ul>
--	---	---	--	--

	<p>спрыгиваниях;  - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;  - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;  - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);  - лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</p>	<p>партнера;  - энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;  - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;  - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;  - подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м.</p>	<p>настической стенке;  - самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;  - вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;  - передвигаться на лыжах переменным шагом;  - кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</p>	<p>(горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);  - энергично подтягиваться на скамейке различными способами.  Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;  - организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить</p>
--	---	---	---	--



				<p>мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;</p> <p>- выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.</p>
<b>Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.</b>				
<p><i>Планируемые результаты освоения программы</i></p>	<p>- У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений.</p> <p>- Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.</p> <p>- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.</p> <p>- Проявляет интерес к разнообразным физическим</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).</p> <p>- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий,</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.</p> <p>- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</p> <p>- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных</p>

	<p>играм.</p>	<p>упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.</li> <li>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок</li> </ul>	<p>стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</li> <li>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</li> <li>- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с</li> </ul>	<p>физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</li> </ul>
--	---------------	---	--	---

		<p>самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p> <p>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p>	<p>удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>	
--	--	---	--	--

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

### **«Физическое развитие» (приоритетное направление ДОУ)**

**Цель.** Организация с воспитанниками тематических мероприятий познавательного, оздоровительного и развивающего характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижение роста заболеваемости; привлечение родителей к формированию у дошкольников ценностей здорового образа жизни.

#### **Задачи.**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.
- Снижение частоты заболеваемости каждого ребёнка.
- Повышение уровня физического развития.
- Взаимодействие с семьями для полноценного всестороннего развития детей.
- Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам физического воспитания, обучения и оздоровления детей.

Закаленные дети болеют реже. Закаливание должно быть регулярным, постепенным и систематичным. При заболевании ребенка курс закаливающих процедур прерывается, а после выздоровления начинается сначала (без учета ранее проведенных процедур).

#### **Целевые ориентиры (Планируемые результаты).**

- Снижение детской заболеваемости; повышение сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды.
- Формирование у воспитанников начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Повышение уровня развития двигательных навыков и физических качеств дошкольников (координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости).
- Осознанное отношение воспитанников к собственному здоровью, овладение доступными способами его укрепления, сформированная потребность в ежедневной ДА, освоение техники движения.

## Содержательный раздел

### 2.1. Обязательная часть

#### Эффективные здоровьесберегающие технологии в образовательной области «Физическое развитие»

- Медико-профилактические технологии
- Физкультурно-оздоровительные технологии
- Валеологическое просвещение родителей

**К ним относятся:**

- ❖ облегченная одежда детей и другие формы закаливания;
- ❖ организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности воспитанников во время образовательной деятельности по физической культуре;
- ❖ обеспечение психологической безопасности дошкольников во время их пребывания на занятии;
- ❖ учёт возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития детей;
- ❖ дыхательная гимнастика;
- ❖ нетрадиционное физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки;
- ❖ релаксация и рефлексия;
- ❖ соблюдение мер и профилактики по предупреждению детского травматизма;
- ❖ климатические и погодные условия;
- ❖ п/игры, спортивные игры, упражнения на воздухе и др.;
- ❖ реализация системы познавательной деятельности с детьми по формированию культуры отношения к своему здоровью;
- ❖ организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- ❖ и многое другое.....

#### Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
<b>1.</b> Содействовать гармоничному физическому развитию детей. <b>2.</b> Способствовать становлению и	<b>1.</b> Содействовать гармоничному физическому развитию детей. <b>2.</b> Способствовать становлению и	<b>1.</b> Содействовать гармоничному физическому развитию детей. <b>2.</b> Накапливать и обогащать	<b>1.</b> Содействовать гармоничному физическому развитию детей. <b>2.</b> Накапливать и обогащать

<p>обогащению двигательного опыта: - выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, - участию в подвижных играх.</p> <p><b>3.</b> Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p><b>4.</b> Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними;</p>	<p>обогащению двигательного опыта: - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; - соблюдению и контролю правил в подвижных играх; - самостоятельном у проведению подвижных игр и упражнений; - умению ориентироваться в пространстве; - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p><b>3.</b> Целенаправленно развивать быстроту,</p>	<p>двигательный опыт детей: - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p><b>3.</b> Развивать у детей физические качества: общую</p>	<p>двигательный опыт детей: - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p><b>3.</b> Развивать у детей физические</p>
--	---	---	--

<p>содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p><b>5.</b> Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p><b>4.</b> Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p><b>4.</b> Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p><b>4.</b> Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>
---	--	---	---

### **Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

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

### **Содержание психолого-педагогической работы**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

#### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова —

думать, запоминать.

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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

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

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

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

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

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

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

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

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

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

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на



особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

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

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

## *Физическая культура*

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (бросать,

держат, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

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

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей,

умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на

мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **Организационные условия жизнедеятельности воспитанников**

### **Создание условий для физического развития**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, очень важно:

- ➔ ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- ➔ обучать детей правилам безопасности;
- ➔ создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- ➔ использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

**Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.** Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для

развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Организация жизнедеятельности детей по реализации освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

- *совместной деятельности взрослого и детей*
- *самостоятельной деятельности детей.*

Решение образовательных задач в рамках первой модели - совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде *непосредственной образовательной деятельности* (несопряженной с одновременным выполнением педагогом функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде *образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов* (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой к сну, организацией питания и др.).

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности:

- игровой,
- двигательной,
- познавательно-исследовательской,
- коммуникативной,
- продуктивной,
- музыкально-художественной,
- трудовой и др.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики, данная система организации физической культуры (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами и различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

В данной рабочей программе представлено перспективное планирование, разработанное на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста.

Система оздоровительных мероприятий предусматривает:

- охрану, сохранение и укрепление здоровья воспитанников,
- полноценное физическое развитие каждого ребенка,
- различную двигательную деятельность,
- привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

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

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

*Модель физкультурно-оздоровительной работы на основе методического пособия Воротилкиной И. М. «Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении».*

(Методическое пособие содержит рекомендации и практический материал для планирования и организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Приведены оздоровительные упражнения, направленные на развитие различных физических качеств, отдельных групп мышц. Особое внимание уделено индивидуальным занятиям с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии.)

### **Модель организации образовательного процесса по физическому развитию**

<b>ОД</b>	<b>ОД в ходе режимных моментов</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Взаимодействие с семьями воспитанников</b>
- образовательная деятельность (физическая культура); - «Неделя (день) здоровья»; - организованная двигательная деятельность детей в группе и	- утренняя гимнастика; - гимнастика пробуждения после дневного сна: бодрящая и корректирующая; - День здоровья; - «Неделя здоровья»;	- самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке и в группе: спортивные игры и упражнения, подвижные игры, имитационные	- туристические походы и экскурсии; - физкультурные развлечения; - спортивные праздники; - «Неделя (день) здоровья»; - совместная

на прогулке: спортивные игры и упражнения, эстафеты, подвижные, народные, хороводные игры.	- игровые и имитационные упражнения; - спортивные прогулки и др.	упражнения, эстафеты, соревнования, народные, хороводные игры и др.	проектная деятельность; - мастер- классы; - тематические вечера и др.
--	--	--	--

#### **А так же:**

- спортивные сказки;
- военно - патриотические игры, ученья;
- познавательные занятия валеологического цикла;
- занятия физической культурой в семье;
- пальчиковая гимнастика;
- индивидуальная и дифференцированная работа с воспитанниками, имеющими отклонения в физическом развитии;
- планирование и реализация тематических проектов познавательного, оздоровительного, развивающего характера, в том числе, детских.

### **Методическое обеспечение**

Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк. - М., Линка-Пресс, 2002.

«Са-фи-дансе» / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб., Детство-пресс, 2001.

Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» 2012.

Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» С-П ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.

Нищева Н.В. «Подвижные и дидактические игры на прогулке» С-П «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

Синкевич Е.А. «Физкультура для малышей» С.П. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.

Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость» С.П. «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003.

Сочеванова Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря» С.П. «Детство- Пресс» 2010.

Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет / Г.А. Прохорова. – М., Айрис-пресс, 2004.

Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2004.

Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д, 2005.

Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К.



Утробина. – М., ГНОМ и Д., 2005.

Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. - М., ГНОМ и Д, 2004.

Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002.

Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002.

Спортивные праздники и развлечения для дошкольников / В.Я. Лысова. – М., АРКТИ, 2000.

Физкультурные праздники в детском саду. / Н.Н. Луконина. - М., Айрис-пресс, 2006.

Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья./– М., ТЦ Сфера, 2007.

Лазарев М.Л. Здравствуй!: оздоровительно-развивающая программа для ДООУ /– М., Академия здоровья, 2004.

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

Зайцев Г.К. Валеология – Бахрам –М, 2003.

Кулик Г.И. Школа здорового человека – М., 2006.

Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., ЛИНКА – ПРЕСС, 1993.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления / - М., Линка-Пресс, 2000.

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДООУ / М., ТЦ Сфера, 2008.

Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников /– М., Мозаика-Синтез, 2009.

Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье / - М., ТЦ Сфера, 2005.

Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет / - М., ТЦ Сфера, 2004.

Деркунская В.А. Образ. область «Здоровье» С.П. «Детство-Пресс» ТЦ «Сфера» 2012.

Асачева Л.Ф. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» С-П ДЕТСТВО-ПРЕСС , 2013.

***Мероприятия групповые, межгрупповые, совместные со всеми возрастными группами***

- Спортивные прогулки, экскурсии, тур. походы.
- Физкультурные досуги и развлечения, спортивные сказки (проводятся 1 раз в месяц).
- Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год).
- Соревнования, состязания, венно - патриотические игры, ученья.
- Недели, Дни здоровья.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и воспитанников (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД;
- приемы развивающего обучения.

### **МОДЕЛЬ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

<i>Образовательная область</i>	<i>Виды детской деятельности</i>	<i>Формы образовательной деятельности</i>
<b>Физическое развитие</b>	<b>Двигательная</b>	Подвижные, народные, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги, развлечения и праздники, дни здоровья, прогулки, походы, реализация детских проектов.

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

<i>Направления и формы работы с воспитанниками</i>		<i>Регламент работы</i>
<b>ОБРАЗОВАНИЕ</b>		
<b>Содержание образования по образовательным областям</b>	Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей:	

<b>Физическое развитие</b>	<i>формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой</i>		
		<b>для детей от 2 до 3 лет</b>	<b>для детей от 3 до 7 лет</b>
	- утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно
	- непосредственно-образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю	3 раза в неделю
	- спортивные игры и упражнения	-	ежедневно
	- подвижные игры	ежедневно	ежедневно
	- физкультурные досуги и развлечения	-	1 раз в месяц
	- спортивные праздники	-	2 раза в год
	- День здоровья	-	1 раз в квартал
	- «Неделя здоровья»	в период каникул	в период каникул
	<i>охрана, сохранение и укрепление здоровья детей, формирование основ культуры здоровья дошкольников</i>		
	- закаливание	ежедневно	ежедневно
	- бодрящая и коррегирующая гимнастика	ежедневно	ежедневно
	- прогулка	ежедневно	ежедневно

### **Модель физического воспитания дошкольников**

<b>Формы организации</b>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготов. группа</i>
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
1.2. Динамические паузы	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная	Ежедневно после дневного сна и			

гимнастика	по мере необходимости			
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные игры и упражнения	1-2 раза в неделю 15 минут	1-2 раза в неделю 20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
<b>2. НОД по физической культуре</b>				
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>				
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2. Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год летом и зимой	2 раза в год летом и зимой
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

**Организационный раздел**  
**3.1. Обязательная часть**

**РЕЖИМ НОД**

**Расписание образовательной деятельности по физическому развитию  
 в МБДОУ №1 «Родничок» на 2019 – 2020 учебный год**

	<i>гр. №1 – I мл.</i>	<i>гр. №6 – II мл.</i>	<i>гр. №5 – средняя</i>	<i>гр. №3 – стар.</i>	<i>гр. №4 – подг.</i>
<b>Понедельник</b>	<b>11.05 – 11.20</b>	<b>9.15 – 9.30</b>	<b>9.40 – 10.00</b>	<b>10.10 – 10.35</b>	
<b>Вторник</b>	<b>11.05 – 11.20</b>	<b>9.30 – 9.45</b>	<b>9.00 – 9.20</b>		<b>10.05 – 10.35</b>
<b>Среда</b>				<b>15.50 – 16.15</b> День развлечений	<b>15.10 – 15.40</b> День развлечений
<b>Четверг</b>	<b>9.25 – 9.40</b>	<b>9.00 – 9.15</b> День развлечений		<b>11.20 – 11.45</b> (на воздухе)	<b>10.35 – 11.10</b> (на воздухе)
<b>Пятница</b>			<b>10.15 – 10.35</b> День развлечений	<b>9.00 – 9.30</b> Логоритмика	<b>9.35 – 10.05</b> Логоритмика

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ:**

**Среда текущего месяца: III неделя - 3 группа  
 IV неделя - 4 группа**

**Четверг текущего месяца: I неделя - 6 группа**

**Пятница текущего месяца: II неделя - 5 группа**

**Расписание утренней гимнастики в МБДОУ №1 «Родничок»  
на 2019 – 2020 учебный год**

	<i>гр. №6 – II мл.</i>	<i>гр. №5 – средняя</i>	<i>гр. №3 – стар.</i>	<i>гр. №4 – подг.</i>	<i>гр. №1 – I мл.</i>
<b>Понедельник</b>	<b>5 - 6 МИНУТ</b>	<b>6 - 8 МИНУТ</b>	<b>8 - 10 МИНУТ</b>	<b>10 - 12 МИНУТ</b>	<b>3 - 5 МИНУТ</b>
	<b>8.00 – 8.06 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.06 – 8.14 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.14 – 8.24 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.24 – 8.36 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.40 – 8.45 Инструктор по ФИЗО</b>
<b>Вторник</b>	<b>8.00 – 8.06 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.06 – 8.14 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.14 – 8.24 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.24 – 8.36 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.40 – 8.45 Инструктор по ФИЗО</b>
<b>Среда</b>	<b>8.00 – 8.06 Воспитатель</b>	<b>8.06 – 8.14 Воспитатель</b>	<b>8.14 – 8.24 Воспитатель</b>	<b>8.24 – 8.36 Воспитатель</b>	<b>8.40 – 8.45 Воспитатель</b>
<b>Четверг</b>	<b>8.00 – 8.06 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.06 – 8.14 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.14 – 8.24 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.24 – 8.36 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.40 – 8.45 Инструктор по ФИЗО</b>
<b>Пятница</b>	<b>8.00 – 8.06 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.06 – 8.14 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.14 – 8.24 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.24 – 8.36 Инструктор по ФИЗО</b>	<b>8.40 – 8.45 Инструктор по ФИЗО</b>

**Объем образовательной нагрузки**

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ**

<i>Возрастная группа</i>	<i>В неделю</i>	<i>В месяц</i>	<i>В год</i>
<i>ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА</i>	<i>3</i>	<i>12</i>	<i>96</i>
<i>ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА</i>	<i>3</i>	<i>12</i>	<i>96</i>
<i>СРЕДНЯЯ ГРУППА</i>	<i>3</i>	<i>12</i>	<i>96</i>
<i>СТАРШАЯ ГРУППА</i>	<i>3</i>	<i>12</i>	<i>96</i>
<i>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА</i>	<i>3</i>	<i>12</i>	<i>96</i>
<b><i>ИТОГО</i></b>	<b><i>15</i></b>	<b><i>60</i></b>	<b><i>480</i></b>

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НЕДЕЛЮ, ГОД (В МИНУТАХ)**

	Общее количество часов непосредственно образовательной деятельности	
	<i>1 половина дня</i>	<i>2 половина дня</i>
<b><i>В неделю</i></b>	260	0,55
<b><i>В год</i></b>	-	-
<i>Общее количество недель</i>	37 недель	

Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях, созданной педагогами предметно-пространственной развивающей образовательной среды, по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям **СанПиН 2.4.1.3049–13 (3-4 часа в день для всех возрастных групп)**.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закалывающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры и упражнения;
- физические упражнения и другие виды двигательной активности;
- физкультурные занятия (в помещении и на улице);
- двигательнo–оздоровительные физминутки.

Проведение других закалывающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

**Материально–технические (пространственные) условия  
организации физической культуры детей дошкольного возраста**

***Условия реализации рабочей программы***

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

Предметно–пространственная развивающая образовательная среда в ДОО содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует

возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков и др.

## **Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения - ПАСПОРТ СПОРТИВНОГО ЗАЛА**

### **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Спортивный зал располагается в здании МБДОУ №1 «Родничок» на 1-м этаже. Общая площадь составляет 100м<sup>2</sup>.

Ответственный: инструктор по физической культуре Любченко Наталья Ивановна.

Спортивный зал – помещение, предназначенное для специальных занятий с необходимым для этого оборудованием.

### **ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основными направлениями деятельности инструктора по физической культуре в ДОУ являются:

- + НОД по физической культуре;
- + коррекционная работа с детьми;
- + консультативная работа;
- + индивидуальная работа с детьми.

### **РЕЖИМ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ЗАЛА**

<b>8.00 - 8.45</b>	Утренняя гимнастика
<b>9.00 - 11.00</b>	Образовательная деятельность
<b>11.00 - 11.45</b>	Индивидуальная работа с детьми
<b>12.00 - 12.30</b>	Уборка и проветривание спортивного зала

### **ДОКУМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА**

1. Общие правила техники безопасности, пожарной безопасности.
2. Акт проверки подготовленности спортивного зала к осуществлению образовательной деятельности.
3. Рабочая образовательная программа по физической культуре на 2014-2015 учебный год (по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДОШКОЛЫ». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой).



4. Тетради индивидуальной работы с воспитанниками в каждой возрастной группе.
5. Тетрадь взаимодействия инструктора по физической культуре с учителями – логопедами логопедических групп.
6. Тетради взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями групп.
7. Календарное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.
8. Перспективно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.
9. Журнал учета посещаемости воспитанников.
10. И другая документация.....

#### ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

№ п/п	<i>Учебно-методические пособия</i>	<i>Количество (штук)</i>
<b>Библиотечно-информационные ресурсы</b>		
1.	АКСЁНОВА З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. Москва Творческий центр 2003	1
2.	АДАШКЯВИЧЕНЕ Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва Просвещение 1992	2
3.	БОНДАРЕНКО А.К. Дидактические игры в детском саду. Москва Просвещение 1991	1
4.	ВАРЕНИК Е.Н. Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва 2006	1
5.	ВОЛОШИНА Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7. Москва 2004	1
6.	ГЛАЗЫРИНА Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст. Москва. ГИЗ Владос 1999	1
7.	ГЛАЗЫРИНА Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Средний возраст. Москва. ГИЗ Владос 1999	1
8.	ГЛАЗЫРИНА Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Старший возраст. Москва. ГИЗ Владос 1999	1
9.	ГОЛИЦЫНА Н.С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва 2006	1
10.	ГОЛИЦЫНА Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Москва 2006	1
11.	ГОЛОМИДОВА С.Е. Физкультура. Нестандартные занятия в старшей группе. Корифей ИТД Волгоград 2010	1
12.	ГОЛОМИДОВА С.Е. Физкультура. Нестандартные занятия в подготовительной группе. ИТД Корифей	1

	Волгоград 2010	
13.	ГОРЬКОВА Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ. Знание Москва 2005	1
14.	ГРОМОВА О.Е. Спортивные игры для детей. Творческий центр Москва 2003	1
15.	ДАВЫДОВА М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. Москва ВАКО 2007	1
16.	ДОСКИН В. А. Растем здоровыми. Москва Просвещение 2003	1
17.	КАРТУШИНА М.Ю. Сценарий оздоровительных досугов 3-4лет. Торговый центр Москва 2004	1
18.	КАРТУШИНА М.Ю. Сценарий оздоровительных досугов 4-5лет. Торговый центр Москва 2005	1
19.	КАРТУШИНА М.Ю. Сценарий оздоровительных досугов 5-6лет. Торговый центр Москва 2004	1
20.	КАРТУШИНА М.Ю. Сценарий оздоровительных досугов 6-7лет. Торговый центр Москва 2004	1
21.	КАРТУШИНА М.Ю. Зелёный огонёк здоровья ст. группа. Издательство Детство Пресс Санкт – Петербург 2005	1
22.	КАРТУШИНА М.Ю. Быть здоровыми хотим. Творческий центр Москва 2004	1
23.	КИРИЛЛОВА Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для младшей группы. Санкт-Петербург Детство Пресс 2005	1
24.	КИРИЛЛОВА Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для средней группы. Санкт-Петербург Детство Пресс 2005	1
25.	ЛИТВИНОВА М.Ф. Русские народные подвижные игры. Москва Просвещение 1990	1
26.	ЛИТВИНОВА М.Ф. Система физического воспитания. Издательство Учитель 2006	1
27.	ЛАЙЗАНЕ С.Я. Физическая культура для малышей. Москва Просвещение 1990	1
28.	НЕФЁДОВА Е.А. Физкультурные минутки. Москва АСТ Транзиткнига 2006	1
29.	НИКИТИНА Л.А. Мама или детский сад. Москва Просвещение 1990	1
30.	ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Москва ГИЦ Владос 2001	1
31.	ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2009	1
32.	ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Издательство Мозаика-Синтез	4

	Москва 2009	
<b>33.</b>	ПОЛТАВЦЕВА Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве. Из детства - в отрочество Москва Просвещение 2007	1
<b>34.</b>	СВЕТЛИЧНАЯ Л.В. Праздники без проблем. Сценарии для детского сада. Торговый центр Москва 2007	1
<b>35.</b>	СИНКЕВИЧ Е.А. Физкультура для малышей. Методическое пособие. Санкт-Петербург Детство – пресс 2005	1
<b>36.</b>	ФОМИНА Н.А. Сказочный театр физической культуры. Издательство Учитель Волгоград 2003	1
<b>37.</b>	Н.С. КОНЧИЦ, В.Б. РУБАНОВИЧ Технология комплексной оценки состояния показателей физического здоровья детей и подростков (в условиях образовательного учреждения) [Текст] учебное издание / автор-сост. О.В. Головин – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2012, – 91 с.	1
<b>38.</b>	ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ дошкольного образовательного учреждения. Научно – практический журнал	16
<b>39.</b>	Н.Е. ВЕРАКСА, Т.С. КОМАРОВА, М.А. ВАСИЛЬЕВА От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования М.: Москва-Синтез, 2012.-304с.	1
<b>ИКТ (ТСО)</b>		
<b>1.</b>	Пианино	1
<b>2.</b>	Музыкальный центр	1
<b>3.</b>	CD–диски с детскими песнями и звуками природы	5
<b>4.</b>	Мультимедийная система (экран рулонный настенный, проектор)	1
<b>5.</b>	Ноутбук с беспроводным выходом в сеть Интернет через Wi-Fi	1
<b>6.</b>	Зеркальный шар	4
<b>7.</b>	Видеокамера	1
<b>8.</b>	Фотоаппарат	1
<b>Учебно-спортивный материал</b>		
<b>1.</b>	Шведская спортивная стенка	1
<b>2.</b>	Гимнастическая скамейка (2м.)	1
<b>3.</b>	Гимнастическая скамейка (1,5м)	1
<b>4.</b>	Набор мягких модулей	1
<b>5.</b>	Стойки	2
<b>6.</b>	Деревянные лестницы	2
<b>7.</b>	Доски приставные	2
<b>8.</b>	Ребристая доска приставная	1

9.	Дуги для подлезания разновысотные	10
10.	Корзины для мячей	7
11.	Гантели	10
12.	Обручи	30
13.	Гимнастические палки (80см)	20
14.	Гимнастические палки (90см)	17
15.	Щиты мишени	2
16.	Скакалки	20
17.	Погремушки	20
18.	Теннисные ракетки и мячи	10,10
19.	Флажки разноцветные	20
20.	Кольца разноцветные	25
21.	Ленты разноцветные	30
22.	Канат 2,5 м.	2
23.	Шнуры	2
24.	Косички плетённые	27
25.	Мячи резиновые большого и малого диаметра	25,25
26.	Мячи – ежи и разноцветные мячи для гимнастики	15,12
27.	Кегли	4 наб.
28.	Бадминтон	6 наб.
29.	Городки	3 наб.
30.	Баскетбольное кольцо	2
31.	Волейбольная сетка	1
32.	Маты разноцветные	4
33.	Дорожка ортопедическая	1
34.	Дорожки со следами	2
35.	Набивные мячи (1кг)	8
36.	Мячи - хопы	7
37.	Корзины для метания	4
38.	Мешочки для метания	50
39.	Флажки ориентиры	4
40.	Мячи надувные большие	15
41.	Кубики разноцветные	20
42.	Кубы разной высоты для прыгивания	3
43.	Рули	5
<b>Атрибуты, наглядно-образный материал</b>		
1.	Игровые шапочки – маски и атрибуты для проведения подвижных игр	25
2.	Звездочки-баллы для соревнований	16
3.	Мишки-баллы для соревнований	26
4.	Наклейки-ориентиры	25
5.	Спортивное табло	1
1.	Информационные папки, стенды, альбомы, картинки, иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта).	

2.	Наглядно – дидактический материал: карточки и схематические изображения - «Виды спорта», «Я спортсмен» и др.	
3.	Картотеки эстафет, подвижных, народных, спортивных игр.	
4.	Картотеки упражнений на дыхание, на развитие и укрепление мелкой моторики и мышц свода стопы организма детей.	
5.	Картотека подвижных игр на основе гендерной принадлежности воспитанников.	

### Методическое обеспечение РОП

№ п/п	Автор (ы)	Название	Город, издательство, год издания, кол-во страниц
1.	Голицына Н.С.	Занятия в детском саду. Перспективное планирование. Вторая младшая и средняя группы.	М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008 - 24с.
2.	Голицына Н.С.	Занятия в детском саду. Перспективное планирование. Старшая группа.	М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008 - 24с.
3.	Голицына Н.С.	Занятия в детском саду. Перспективное планирование. Подготовительная группа.	М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008 - 24с.
4.	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой	Комплексно - тематическое планирование по программе «От рождения до школы». Вторая младшая группа. /авт.-сост. В.Н. Мезенцева, О.П. Власенко.	Волгоград: Учитель, 2012 - 101с.
5.	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой	Комплексно - тематическое планирование по программе «От рождения до школы». Средняя группа. /авт.-сост. В.Н. Мезенцева, О.П. Власенко.	Волгоград: Учитель, 2012.- 101с.
6.	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой	Комплексно - тематическое планирование по программе «От рождения до школы». Старшая группа. /авт.-сост. В.Н. Мезенцева, О.П. Власенко.	Волгоград: Учитель, 2012.- 101с.

7.	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой	Комплексно-тематическое планирование по программе «От рождения до школы». Подготовительная группа. /авт.-сост. В.Н. Мезенцева, О.П. Власенко.	Волгоград: Учитель, 2012.- 101с.
8.	Е.М. Бохорского, Л.С. Кротовой	Научно-методическая разработка «Здоровячок».	
9.	Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева	От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования.	М.: Москва-Синтез, 2012 - 304с.
10.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа.	М.: Мозаика - Синтез, 2009-2010.
11.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.	М.: Мозаика - Синтез, 2009-2010.
12.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	М.: Мозаика - Синтез, 2009-2010.
13.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.	М.: Мозаика - Синтез, 2009-2010.
14.	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания.	М.: Мозаика - Синтез, 2005-2010.
15.	Степаненкова Э.Я.	Методика проведения подвижных игр.	М.: Мозаика - Синтез, 2005-2010.
16.	Степаненкова Э.Я.	Физическое воспитание в детском саду.	М.: Мозаика - Синтез, 2005-2010.
17.	Н.М. Голицына, И.М. Шумова	Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.	М.: Скрипторий 2003, 2007.
18.	Т.И. Шамова	Управление образовательными системами.	М.: Владос, 2002.
19.	Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой	Игра и дошкольник: развитие детей старшего дошкольного возраста в игровой деятельности.	СПб.: Детство-Пресс, 2007.

### Комплексно – тематическое планирование

Комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» основывается на комплексно - тематическом принципе, в соответствии с которым реализация содержания образовательной области осуществляется в соответствии с определённой темой.

*Дошкольник, освоивший образовательную область «Физическое развитие» может:*

Федеральный компонент. Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Региональный компонент. Иметь представление о подвижных играх и упражнениях народов России, учитывать погодные условия при выходе на прогулку, во время физических упражнений и игр на улице.

Локальный компонент ДОУ. Выполнять элементарные общепринятые нормы и правила взаимоотношений со сверстниками и взрослыми (в том числе моральными); проявлять скромность, отзывчивость, желание быть справедливым, сильным, смелым; быть активным в движениях во время спортивных игр и упражнений.

Педагогами МБДОУ №1 «Родничок» разработан комплексно – тематический план, в соответствии с которым строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физической культуре. Один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике. Игровая мотивация, комплексы ОРУ, подвижные игры, дыхательные упражнения и др. в календарном планировании также соответствуют текущей теме недели.

#### Список тем комплексно – тематического плана

Месяц	Интегрирующая тема периода	Тема и форма спортивного мероприятия
Сентябрь	«Про волшебные леса и лесные чудеса»	Игра-путешествие «По лесным осенним тропкам»
Октябрь	«Осень разноцветная»	Спортивно-музыкальное путешествие «Бродит осень где-то рядом»
Ноябрь	«Мир рыб и животных»	Активно – развлекательный досуг «Спортивная рыбалка вместе с Машей»
Декабрь	«Ах, ты зимушка, зима»	Зимние катания «Мы мороза не боимся!»
Январь	«Коляда, коляда - открывай ворота»	Двигательная театрализация «Волк и семеро козлят, да на новый лад»
Февраль	«Дуют ветры в феврале»	Военно – спортивная игра «Школа молодого бойца»
Март	«Весна - красна»	Познавательльно – игровая программа «Весенние занимашки»
Апрель	«Расти здоровым, малыш!»	Туристический поход «Маршруты рюкзачка!»

Май	«Мой край родной»	Дружеский турнир «Большие гонки»
-----	-------------------	-------------------------------------

**Спортивный праздник** «Зимние олимпийские игры» - февраль 2018г (старшая, подготовительная группы).

**День здоровья** – 1раз в квартал во 2мл., ср., ст. и подготовительных группах:

- октябрь «Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно!»;
- февраль «В мире нет рецепта лучше - будь со спортом не разлучен!»;
- апрель «Игры, солнце, дружба – вот, что детям нужно!».

### **Социальное партнерство с родителями воспитанников**

**Цель** – привлечение родителей к совместному решению проблемы сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

**Основные задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников.**

- определение уровня знаний родителей по вопросам здоровьесбережения ребенка в повседневной жизни; выявление семей, имеющих интересный опыт оздоровления детей, организация обмена опытом между родителями;
- активное участие родителей всех возрастных групп в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ; способствование приобретению родителями и детьми разнообразного двигательного опыта, продолжение обучения взаимодействовать друг с другом и педагогами ДОУ;
- повышение уровня педагогической культуры в вопросах здоровьесбережения; пропаганда здорового образа жизни;
- доступно и убедительно давать родителям нужную информацию по физическому развитию ребенка в семье, побуждать их пересматривать неэффективные методы и приемы домашнего физического воспитания.

#### **Необходимо:**

**1.** Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

**2.** Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических



упражнений (зарядки, подвижных игр), совместных прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» и др. инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, физкультурные прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по сохранению и укреплению здоровья их ребенка.

### **СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

**Основные задачи взаимодействия инструктора с семьями дошкольников.**

- ➔ Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
- ➔ Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
- ➔ Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «Мама, папа, не зевай – с нами вместе поиграй!», «Как папа сильный, как папа смелый!» и др. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориен-

тированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

### **СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

**Основная задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников** - способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды двигательной деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия, инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

**Основные задачи взаимодействия инструктора с семьями дошкольников** - познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка данного возраста; развитие самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью детей ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных мероприятий лыжный марафон «Чемпионы среди нас», военно – спортивная игра «Школа молодого бойца», поход «Маршруты рюкзака!» и др.

### **Интеграция образовательной области «Физическое развитие»**

<b>Интеграция с другими образовательными областями</b>	<b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ</b>
--	-------------------------------

<b>Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>	<b>РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, рассказов и др.
	<b>ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр. Специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких блоков, спортивного оборудования, просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов, презентаций о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни и др.
	<b>СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников, участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования, формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и др.
	<b>ХУДОЖЕСТВЕННО - ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под веселую музыку, пропевание текста хороводных и народных игр, проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение, развитие артистических способностей в подвижных играх и игровых упражнениях имитационного характера. Привлечение внимания воспитанников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, красочное оформление помещений, использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажков, картинок, мишени для метания и т.п.), рисование мелом разметки для подвижных игр и др.

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

### «Физическое развитие» (приоритетное направление ДОУ)

Структура оздоровления включает в себя следующие составляющие и мероприятия

<b>1. Психологический комфорт</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- мероприятия по улучшению адаптационного периода у вновь поступивших детей и длительно отсутствующих;</li><li>- аутотренинг;</li><li>- минутки тишины, ласковые минутки;</li><li>- психогимнастика;</li><li>- элементы сказкотерапии, смехотерапии, музыкотерапии.</li></ul>
<b>2. Закаливание водой</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- полоскание полости рта минеральной и прохладной водой, отварами трав;</li><li>- контрастные водные ножные ванны;</li><li>- босохождение по соленым дорожкам;</li><li>- обширное обтирание и умывание.</li></ul>
<b>3. Закаливание воздухом</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- воздушные ванны после сна;</li><li>- контрастные воздушные ванны;</li><li>- бодрящая гимнастика;</li><li>- хождение босиком по корригирующим дорожкам;</li><li>- сухое обтирание варежкой;</li><li>- сквозное проветривание;</li><li>- прогулки на свежем воздухе;</li><li>- солнечные ванны в летний период;</li><li>- двигательная активность на воздухе;</li><li>- температурный режим в группе.</li></ul>
<b>4. Иммуно-корректирующая терапия</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- витамины;</li><li>- чесночно – луковая терапия;</li><li>- чай с лимоном;</li><li>- фиточай.</li></ul>
<b>5. Нетрадиционные методы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- точечный массаж;</li><li>- дыхательная гимнастика;</li><li>- элементы йоги.</li></ul>

### Программно-методическое обеспечение

1. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. – Ростов н /Д: Феникс, 2011.

2. Человек. Серия «Энциклопедия с секретами» / И.В. Травина. – ЗАО «РОССМЕН-ПРЕСС». 2010.
  3. Зеленый огонек здоровья./ М.Ю. Картушина. – М., ТЦ Сфера, 2010.
  4. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008.
  5. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. – М., Мозаика-Синтез, 2010.
  6. Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2010.
  7. Оздоровительная работа в ДОУ / Г.А. Широкова. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
  8. Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. - М., ТЦ Сфера, 2010.
  9. Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М. Просвещение, 2010.
  10. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Г.В. Каптанова. – М., АРКТИ, 2010.
- Режим дня в детском саду /Т.Л. Богина, Н.Т. Терехова.

### **Пути углубления образовательной области «Физическое развитие»**

- Оздоровительные занятия на простейших тренажерах.
- Корригирующая гимнастика, элементы йоги.

Работа организуется воспитателем из числа детей группы. Группа комплектуется с учетом общефизической и спортивной подготовленности детей, их интересов и желаний заниматься на тренажерах. Режим работы: 4 раза в месяц во вторую половину дня. Группа сформирована из 15 человек. Продолжительность занятия - 20 минут. Воспитатель работает в тесном контакте с инструктором по ФК и музыкальным руководителем.

#### **Задачи:**

- укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- развитие общей выносливости и других физических качеств;
- формирование естественной потребности ребенка в ДА через систему занятий с простейшими тренажерами;
- развитие интереса дошкольников к физической культуре, привитие навыка вести здоровый образ в повседневной жизни;
- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Формы оздоровительной деятельности: групповые, индивидуальные занятия – 2 раза в месяц, специальные оздоровительные игры, восстанавливающие и релаксационные упражнения.

Методы обучения: беседы, показ способов выполнения упражнений на простейших тренажерах, просмотр слайдов.

### **Программно-методическое обеспечение**

1. Использование тренажеров в детском саду/ Рунова М.А. – М., 2010.
2. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ/ Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.

3. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.
4. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ /Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.
5. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ / Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.
6. Психогимнастика в детском саду /Алябьева Е.А. – М., 2003.
7. Необычные физкультурные занятия для дошкольников./ Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.
8. Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников / Савельева.

## Дополнительный раздел

### ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Данная Рабочая программа разработана на основе Общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ детского сада комбинированного вида №1 г. Карасука. И в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- СанПин 2.4.1.3049-13.

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

Разработана с учетом Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования/ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014. — с.

**Цель программы.** Создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы, физических и двигательных способностей (с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей каждого дошкольника) на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видам деятельности.

#### **Задачи программы:**

▪ охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;

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

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

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

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

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

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДОУ и направлена на разностороннее развитие воспитанников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и состоит из трех разделов: **целевого, содержательного и организационного.**

**Целевой раздел** включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики особенностей развития детей (4-7 лет), а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).

**Содержательный раздел** представляет общее содержание Программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- описание образовательной деятельности в ДОУ в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях;

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных особенностей.

**Организационный раздел** содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, распорядок и режим, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности организации предметно-пространственной среды и социальное партнерство с родителями и другое.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение № 1

### ГЛОССАРИЙ

**Адаптация (физиологическая)** – целенаправленная приспособительная реакция организма ребенка к условиям внешней среды, обеспечивающая возможность его жизнедеятельности путем формирования функционального состояния физиологических систем адекватного условиям его обитания и совершенствованию двигательной деятельности, которое обеспечивается изменением структур гомеостатического (т.е. относительно постоянного) регулирования.

**Быстрота (скоростные способности)** – комплексный показатель психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность по сигналу осуществлять физическую нагрузку (преимущественно циклического характера, например, бег) в режиме субмаксимальной и максимальной зон мощности в минимально короткий для этих условий отрезок времени.

**Выносливость** – показатель наиболее емкого, энергозатратного базового психофизического качества организма ребенка, характеризующего его способность выполнять физическую нагрузку достаточно длительное время (?) без видимых признаков утомления.

**Выносливость (общая)** – один из видов (производный показатель) выносливости как базового психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность выполнять мышечную работу (преимущественно циклического характера) продолжительностью до 15-20 минут в режиме слабой и умеренной зон мощности без снижения ее интенсивности и видимых признаков утомления.

**Выносливость (скоростная)** – один из видов (комплексный производный показатель) выносливости как базового психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность осуществлять физическую нагрузку (преимущественно циклического характера, например, бег) относительно продолжительное время в режиме большой и субмаксимальной зон мощности.

**Выносливость (силовая)** – один из видов (комплексный производный показатель) выносливости как базового психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность противостоять мышечному утомлению, вызываемому непродолжительным (до 5-7 мин) выполнением физической нагрузки с проявлением значительной по величине силы в режиме умеренной и большой зон мощности.

**Гибкость** – показатель морфофункционального свойства организма ребенка, характеризующий степень подвижности звеньев его опорно-двигательного аппарата при выполнении им движений с определенной амплитудой.



**Гибкость (пассивная)** – один из видов гибкости, характеризующий степень естественной подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата организма ребенка при выполнении им движений со свободной амплитудой.

**Гибкость (активная)** – один из видов гибкости, характеризующий степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата организма ребенка во время выполнения им движений с заданной амплитудой при внешнем воздействии (например, взрослый, партнер и т.д.).

**Гипокинезия** – состояние, характеризующееся недостаточным (ограниченным) количеством движений, необходимым для нормальной жизнедеятельности организма ребенка.

**Двигательная активность** – естественно-биологическая, социально обусловленная потребность организма ребенка в движении, основанная на нейропсихологических законах кинезофилии, от степени, удовлетворения которой зависит состояние его физического и психического здоровья.

**Двигательная деятельность** – деятельность, организованная (или нормированная) взрослым со свойствами этой деятельности системаобразующими компонентами (целью, задачами, содержанием и результатом), характерным признаком которой являются движения, способствующие физическому развитию ребенка.

**Двигательные способности** – совокупность индивидуальных психофизических качеств организма ребенка, соответствующих заданным (средой или возрастными нормами) требованиям к выполнению тех или иных двигательных действий и обеспечивающие успешное их выполнение.

**Двигательная (физическая) подготовленность** – результат физического развития организма ребенка, обуславливающий степень изменений основных, а также смежных психофизических качеств (скоростных способностей или быстроты, ловкости, гибкости ребенка, его координационных способностей, а также общей и силовой видов выносливости)

**Движения (непроизвольные)** – движения, неуправляемые сознанием и рассматриваемые как результат деятельности безусловных рефлексов (например, движения века на глазу, глотательный рефлекс при приеме пищи и другие).

**Движения (произвольные)** – движения, управляемые сознанием или находящиеся под контролем высшей нервной деятельности и центральной нервной системы организма ребенка.

**Двигательные умения** – степень владения двигательным действием, которая характеризуется невысокой быстротой и качеством выполнения, небольшой прочностью запоминания, а также нестабильностью результатов, и отличается необходимостью подробного контроля со стороны сознания.

**Двигательные навыки** – совершенная (или абсолютная) форма двигательных умений, выработанная по механизму условных рефлексов (динамический стереотип), результатом которых является качественное выполнение ребенком двигательных действий без контроля со стороны

сознания, а сами действия отличаются высокой надежностью.

**Диагностика (функциональная)** – процесс измерения и оценки индивидуальных жизнеобеспечивающих (сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная и другие) показателей физиологических систем организма ребенка.

**Динамический стереотип** – относительно устойчивая, целостная система условно-рефлекторных связей, выработанная в результате многократного повторения одинаковых по силе, последовательности и продолжительности раздражителей, представляющая собой сформированный в коре больших полушарий головного мозга системный физиологический структурный след, являясь физиологической основой формирования двигательных навыков.

**Задатки** – генетические особенности организма ребенка (строение тела, двигательного аппарата, нервной системы, органов чувств и т.п.), составляющие природную основу развития его способностей. Задатки в зависимости от системы физического воспитания и режима двигательной деятельности могут преобразоваться или не преобразоваться в двигательные способности.

**Задатки (психофизических качеств)** – психофизиологические структуры, возникающие по генетическим законам развития и влияющие на морфофункциональные особенности организма и психическое развитие ребенка.

**Задачи (педагогические)** – основные направления в достижении поставленной цели, выполняющие функцию тактических действий, отвечающих на вопрос «Как ты собираешься достигать цель?». В теории физического воспитания человека принято выделять три группы задач: оздоровительную, образовательную и воспитательную.

**Закономерности (педагогические)** – объективно существующие, необходимые и периодически повторяющиеся устойчивые связи между явлениями процесса образования, характеризующие его поступательное развитие.

**Здоровье (ребенка)** – динамическое и вместе с тем устойчивое к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям состояние детского организма, которое достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, обеспечивающих оптимальный приспособительный эффект.

**Здоровый образ жизни человека** – комплексная система ценностно-ориентированного отношения человека к себе и своему здоровью, позволяющая ему при помощи биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, а также средств физической культуры, адекватных возможностям организма, осознанно удовлетворять свои двигательные, социальные и биологические потребности для обеспечения активного долголетия.

**Инновации (педагогические)** – нововведения, обеспечивающие

существенное повышение качества образования ребенка при сохранении основных показателей состояния его здоровья.

**Кинезофилия** – врожденная (основанная на механизме безусловного рефлекса) биологическая потребность организма ребенка в двигательной активности.

**Координация движений** – комплексный производный показатель ловкости как базового психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность к взаимодействию и согласованности различных мышечных групп, относящихся к разным сегментам тела при выполнении передвижений в пространстве в режиме слабой и умеренной зон мощности.

**Ловкость** – комплексный показатель психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность быстро, точно и находчиво перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в режиме умеренной зоны мощности.

**Методика** – совокупность различных средств, методов, методических приемов, форм организации и контроля, направленных на достижение поставленной цели.

**Мониторинг (физического здоровья)** – динамическая система наблюдения, анализа, контроля и коррекции состояния этого здоровья ребёнка, обеспечивающего ему возможность свободно и без ограничений осуществлять свою повседневную деятельность.

**Принципы (педагогические)** – основные исходные положения (правила, требования) к деятельности и поведению ребенка, которые, однако, при определенных форс-мажорных обстоятельствах может временно изменяться.

**Проблема** – сложная ситуация, на которую у ребенка нет однозначного ответа, и это требует от него значительных умственных, физических, психических и других усилий по поиску путей решения.

**Развитие** – процесс, характеризующийся качественным переходом одного состояния чего-либо в другое, более или менее совершенное.

**Развитие (физическое)** – динамика морфофункционального состояния организма ребенка, обуславливающая естественный переход его основных жизнеобеспечивающих показателей с одного качественного уровня на другой, более или менее совершенный.

**Рефлекс** – закономерная ответная реакция организма ребенка на действие раздражителя при обязательном участии центральной нервной системы (ЦНС).

**Сила** – показатель психофизического качества, характеризующего способность организма ребенка преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений в единицу времени в режиме субмаксимальной и максимальной зон мощности.

**Система (педагогическая)** – интегральное состояние, характеризующее совокупность взаимодействующих между собой системаобразующих

структурных компонентов педагогической деятельности, объединенных в целостный педагогический процесс для выполнения образовательной функции, которую не может осуществить полноценно ни один из отдельно взятых компонентов.

**Скоростно-силовые качества** – комплексный показатель смежного психофизического качества организма ребенка, характеризующего его способность осуществлять физическую нагрузку (преимущественно ациклического и смешанного характера, например, подскоки, прыжки, метания и другие виды движений), преодолевая внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений в минимальный для данных условий отрезок времени в режиме большой и субмаксимальной зон мощности.

**Спорт** – специальная двигательная деятельность, сопряженная с проявлением максимальных физических и волевых усилий, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявленных в процессе состязания.

**Технология (педагогическая)** – организованный, строго регламентированный образовательный процесс выполнения ребенком двигательных действий с четко заданными методами, приемами, средствами, формами контроля и организации, направленный на достижение поставленной цели и, гарантирующий конечный результат.

**Упражнения (физические)** – движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные педагогом в качестве средств физического воспитания.

**Упражнения (общеразвивающие – ОРУ)** – физические упражнения, имеющие разностороннюю направленность воздействия на функции организма ребенка.

**Физическое здоровье** – динамическое и вместе с тем устойчивое к воздействиям внешней и внутренней среды состояние функционального баланса основных физиологических систем организма ребёнка, обусловленное неразрывной взаимосвязью показателей его физического развития и двигательной (физической) подготовленности, обеспечивающих оптимальную работоспособность функций организма, которые, в свою очередь, характеризуют способность ребёнка благополучно, свободно и без ограничений осуществлять свою повседневную деятельность.

**Физиологическая стоимость физической нагрузки** (или интенсивность) – реакция сердечно-сосудистой системы организма ребенка на конкретную физическую нагрузку (относительно покоя), характеризующая степень (величину) активизации мощностных возможностей данной системы, обеспечивая, при этом, запуск физиологического механизма активизации других взаимосвязанных с ней функциональных (дыхательной, мышечной и т.д.) систем его организма во время освоения физической нагрузки. Условно, физиологическую стоимость принято выражать в определенных зонах мощности: слабая – от 120 до 130 ударов в минуту; умеренная – от 130 до 140 ударов в минуту;

большая – от 140 до 150 ударов в минуту; субмаксимальная – от 150 до 160 ударов в минуту и максимальная – более 160 ударов в минуту.

**Физическое воспитание** – организованный педагогический процесс воздействия на личность ребенка средствами физической культуры в целях совершенствования форм и функций его организма, сохранения и укрепления здоровья малыша, формирования основ знания, двигательных умений и навыков, а также приобщения ребенка к нравственным общечеловеческим ценностям.

**Физическая культура** – часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека.

**Физическая нагрузка** – степень воздействия физических упражнений на организм ребенка в тех или иных зонах мощности (слабой, умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной), вызывающая прибавочную физиологическую активность соответствующих функций и физиологических систем организма (относительно покоя).

**Физическая нагрузка (нормированная)** – организованная физическая нагрузка, соответствующая заданным субъективным (состояние здоровья ребенка) или его объективным (возрастным) нормам дозирования по времени, объему и интенсивности, и, находящаяся под контролем взрослого (педагог по физической культуре, воспитатель или родители).

**Формирование** – целенаправленное (под непосредственным контролем взрослого: педагог по физической культуре, воспитатель или родители) освоение ребенком образовательной деятельности в соответствии с заданной извне конкретной нормой (или ее эталоном) с обязательными критериями оценки качества выполнения этой деятельности (например, формирование того или иного двигательного умения).

**Цель (педагогическая)** – процесс проектирования конечного результата образовательной деятельности, выполняющего функцию стратегии, отвечающей на вопрос «Зачем ты собираешься это делать?».

**Целеполагание (педагогическое)** – процесс построения той или иной образовательной деятельности с четко сформулированной целью и конкретно поставленными задачами.

**Амплификация развития** — максимальное обогащение личностного развития детей на основе широкого развертывания разнообразных видов деятельности, а также общения детей со сверстниками и взрослыми.

**Вариативность и разнообразие организационных форм дошкольного образования** — обеспечение множественности отличающихся между собой форм получения образования, форм обучения, организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

**Вариативность содержания образовательных программ** — обеспечение разнообразия примерных основных образовательных программ.

**Взрослые** — родители (законные представители), педагогические и иные работники образовательной организации.

**Государственное (муниципальное) задание** — документ, устанавливающий требования к объему, качеству, составу, условиям, порядку и результатам оказания государственных (муниципальных) услуг, выполнения работ, финансовое обеспечение выполнения которых осуществляется за счет средств соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

**Государственные гарантии уровня и качества образования** — единство обязательных требований к минимальному содержанию, условиям реализации основных образовательных программ и результатам их освоения на всей территории Российской Федерации.

**Дошкольная образовательная организация** — тип образовательной организации, создаваемой в целях ведения образовательной деятельности по реализации основных общеобразовательных программ дошкольного образования, а также осуществления присмотра и ухода за детьми. Дошкольная образовательная организация вправе также реализовывать дополнительные общеразвивающие программы.

**Дошкольное образовательное учреждение** — тип образовательного учреждения, реализующего основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

**Единство образовательного пространства** — обеспечение единых условий и качества образования независимо от места обучения, исключающих возможность дискриминации в сфере образования.

**Зона ближайшего развития** — уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности.

**Индивидуализация образования** — построение образовательного процесса на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

**Межведомственное взаимодействие** — партнерство, направленное на обеспечение качественного образования отдельных государственных структур, семей, бизнеса, институтов гражданского общества.

**Образовательная область** — структурная единица содержания образования, представляющая определенное направление развития и образования детей.

**Образовательная среда** — совокупность условий, целенаправленно создаваемых в целях обеспечения полноценного образования и развития детей

**Ограничение возможностей здоровья (ОВЗ)** — любая утрата психической, физиологической или анатомической структуры или функции либо отклонение от них, влекущие полное или частичное ограничение способности или возможности осуществлять бытовую, социальную или иную деятельность и препятствующие получению образования без создания специальных условий, подтвержденные психолого-медико-педагогической

комиссией.

**Организации, осуществляющие образовательную деятельность** — организации (государственные и частные), а также индивидуальные предприниматели, осуществляющие на основании лицензии деятельность по реализации образовательных программ.

**Основная образовательная программа** — учебно-методическая документация (примерный учебный план, примерный календарный учебный график, примерные рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов), определяющая рекомендуемые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности, включая примерные расчеты нормативных затрат оказания государственных услуг по реализации образовательной программы.

**Основная образовательная программа дошкольного образования** — комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание, целевые ориентиры), организационно-педагогических условий и иных компонентов, самостоятельно разрабатываемый и утверждаемый организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

**Особые образовательные потребности** — индивидуальные потребности конкретного обучающегося, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования.

**Отношения в сфере образования** — общественные отношения, возникающие в сфере образования в связи с реализацией права на образование, обеспечением государственных гарантий прав и свобод человека в сфере образования и созданием условий для реализации права на образование.

**Парциальная образовательная программа** — программа, направленная на развитие детей дошкольного возраста в одной или нескольких образовательных областях, видах деятельности и/или культурных практиках

**Педагогическая диагностика** — оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

**Педагогический работник** — физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности. К педагогическим работникам в том числе относятся: воспитатель, музыкальный руководитель, педагог дополнительного образования, педагог-организатор, социальный педагог, педагог-психолог, старший педагог дополнительного образования, старший воспитатель, учитель, учитель логопед, учитель-дефектолог.

**Подготовка, профессиональная переподготовка, повышение квалификации** — обучение, направленное на приобретение лицами различного возраста профессиональной компетенции, в том числе для осуществления деятельности по реализации образовательных программ.

**Преемственность основных образовательных программ** — преемственность целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней.

**Примерная основная образовательная программа** — программа, направленная на разностороннее развитие детей дошкольного возраста во всех основных образовательных областях, видах деятельности и/или культурных практиках. Разрабатывается на основе Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

**Психологическая диагностика** — выявление и изучение индивидуально психологических особенностей детей.

**Равенство возможностей** — обеспечение права каждого человека на образование, недопустимость дискриминации в сфере образования.

**Развивающая предметно-пространственная среда** — часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участком и т.п.), материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

**Разнообразие детства** — многообразие вариантов протекания периода дошкольного детства, определяемое индивидуальными особенностями самих детей, включая их психофизиологические особенности, в том числе ограниченные возможности здоровья, а также индивидуальными особенностями и возможностями их родителей (законных представителей), социокультурными, региональными, национальными, языковыми, религиозными, экономическими и другими особенностями.

**Ранняя помощь** — семейно-ориентированная комплексная психолого-педагогическая и медико-социальная помощь детям младенческого и раннего возраста, у которых выявлены нарушения в развитии различных функций или отклонения от них, либо риски их возникновения в более старшем возрасте, и находящимся в кризисных ситуациях семьям, воспитывающим таких детей.

**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.

**Социальная ситуация развития** — сложившаяся система взаимоотношений ребенка с окружающим социальным миром, представленным, в первую очередь, взрослыми и другими детьми.

**Специальные условия образования** — специальные образовательные программы, методы и средства обучения, учебники, учебные пособия,



дидактические и наглядные материалы, технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования (включая специальные), средства коммуникации и связи, сурдоперевод при реализации образовательных программ, адаптация образовательных учреждений и прилегающих к ним территорий для свободного доступа всех категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также педагогические, психолого-педагогические, медицинские, социальные и иные услуги, обеспечивающие адаптивную среду образования и безбарьерную среду жизнедеятельности, без которых освоение образовательных программ лицами с ограниченными возможностями здоровья затруднено.

**Учебно-методический комплекс** — система нормативной и учебно-методической документации, средств обучения и контроля, необходимых и достаточных для качественной организации основных и дополнительных образовательных программ, согласно учебного плана.

**Федеральный государственный образовательный стандарт** — совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

**Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013 года)** — совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.

**Федеральные государственные требования (Приказ №655 от 23 ноября 2009 года)** — обязательные требования к минимуму содержания, структуре дополнительных предпрофессиональных программ, условиям их реализации и срокам обучения по этим программам, утверждаемые в соответствии с настоящим Федеральным законом уполномоченными федеральными органами исполнительной власти.