**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**
**«Детский сад № 4 «Березка»**
**г. Назарово Красноярского края**

Принята
на педагогическом
совете МКДОУ
Протокол № 1
От 06.09.2017г

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
_____ Е.А Богодомова

Приказ № 51/1-0
06.09.2017

# Рабочая программа

в области «Физическое развитие» ФГОС ДО
Инструктора по физической культуре
Верзилиной Татьяны Валерьевны
на 2017-2018 учебный год

Назарово 2017г.

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Нормативно правовые документы**

Настоящая Программа разработана, инструктором по физической культуре спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. Кроме того, учтены концептуальные положения используемой в МКДОУ «Детский сад № 4 «Березка» примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.

Рабочая программа по физическому развитию МКДОУ «Детский сад № 4 «Березка» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- Примерной основной общеобразовательной программой развития и воспитания детей «Детство» (под редакцией Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, Л.М.Гурович — РГПУ им. Герцена, Санкт-Петербург);
- Законодательством Российской Федерации;
- Конвенцией ООН о правах ребёнка.
- Развернутое перспективное планирование по программе «Детство» «Физическое развитие детей 2-7лет» (авторы-составители И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова – Волгоград: Учитель, 2015);

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

**Возрастные, психологические, индивидуальные особенности** подробно сформулированы примерной образовательной программой дошкольного образования «Детство» Под редакцией Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014.

***Младший дошкольный возраст (3-4 года).*** На рубеже трех лет любимым выражением ребёнка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребёнок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребенку.

В младшем дошкольном возрасте поведение ребёнка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребёнок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

Дети 3—4 лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

В 3 года ребёнок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.

У развивающегося трёхлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расчёской, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвёртого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы ребёнка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность. составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).
Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребёнка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, жёлтый, синий, зелёный). Трехлетний ребенок способен выбрать основные формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, допуская иногда незначительные ошибки. Ему известны слова больше, меньше, и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший.
В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют, и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления (рядом, перед, на, под). Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребёнок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлоги и наречия).
Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т. п.), с назначением некоторых общественно-бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь); имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая машина, грузовая машина, троллейбус, самолёт, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофёр, дворник), праздниках (Новый год, День своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода тёплая и вода холодная, лёд скользкий, твёрдый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идёт дождь). На четвёртом году жизни ребенок различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает два-три вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых.• развиваться, и прежде всего это происходит в игре. Малыш действует с одним предметом и при этом воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камешек вместо мыла, стул — машина для путешествий и т. д.

Внимание детей четвёртого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10—15 мин, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остаётся в их памяти без всяких внутренних усилий (понравившиеся стихи и песенки, 2-3 новых слова, рассмешивших или огорчивших его). Мышление трёхлетнего ребёнка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путём непосредственного действия с предметами (складывание матрёшки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. Малыш действует с одним предметом и при этом воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камешек вместо мыла, стул — машина для путешествий и т. д.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребёнка — носитель определённой общественной функции. Желание ребёнка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Дети овладевают игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Игра ребёнка первой половины четвёртого года жизни — это скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретённые в совместных со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвёрнутые, содержащие одну-две роли.

Неумение объяснить свои действия партнёру по игре, договориться с ним, приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно к 4 годам ребёнок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использовать речевые формы вежливого общения.

В 3—4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Однако ему всё ещё нужны поддержка и внимание взрослого.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит в основном из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребёнок овладевает грамматическим строем речи, начинает использовать сложные предложения. Девочки по многим показателям развития (артикуляция, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного) превосходят мальчиков.

В 3—4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг чтения ребёнка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по-прежнему вызывают интерес.

Интерес к продуктивной деятельности неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладение изображением формы предметов. Работы чаще всего схематичны, поэтому трудно догадаться,

что изобразил ребёнок. Конструирование носит процессуальный характер. Ребёнок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конструкции из двух-трёх частей.
Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит при организации практической деятельности (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребёнок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко — тихо, высоко — низко и пр.). Начинает • проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).
Средний дошкольный возраст (4-5 лет). Дети 4–5 лет всё ещё не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам, и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своём собственном. Таким образом, поведение ребёнка 4—5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему всё ещё требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.
В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.
К 4—5 годам ребёнок способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платьица, у меня короткая причёска»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.
К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребёнка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности:

ребёнок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники

становятся для ребёнка более привлекательными и предпочитаемыми партнёрами по игре, чем взрослый.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребёнок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребёнку необходимо отчётливо воспринимать и наглядно представлять этот объект.

Внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребёнка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображённых на предъявляемых ему картинках.

В возрасте 4—5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т.д. Элементы продуктивного воображения начинают складываться в игре, рисовании, конструировании.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера.

Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребёнок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения.

Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные

представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребёнок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета: слова приветствия, прощания, благодарности, вежливой просьбы, утешения, сопереживания и сочувствия. Речь становится более связной и последовательной.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребёнка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребёнка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

В художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на произведения музыкального и изобразительного искусства, художественную литературу, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных, сказочных персонажей. Дошкольники начинают более целостно воспринимать сюжеты и понимать образы.

Важным показателем развития ребёнка-дошкольника является изобразительная деятельность. К четырем годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк. В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов её исполнения.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет). Ребёнок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т.п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребёнок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду, как принцесса» и т.

д.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре.
В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).
Существенные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет…?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримёрная). Игровые действия становятся разнообразными.
Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.
Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка.
К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребёнок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета: светло-красный и тёмно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку семь—десять тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребёнка ориентироваться в пространстве.
Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать

по правилу, которое задаётся взрослым. Объём памяти изменяется не существенно, улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства.
В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное.
Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.
На шестом году жизни ребёнка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.); глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения.
Круг чтения ребёнка 5—6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объём информации, ему доступно чтение с продолжением.
Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.
В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда

выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведёт за собой изображение).

Ребенок на пороге школы (6-7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счёт развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребёнок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у

них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п. Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся

устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.
К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.
К 6—7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.
В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребёнка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнёрами по игре, исполняя как главную, так и подчинённую роль.
Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.
В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребёнок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объём информации. Девочек отличает больший объём и устойчивость памяти.
Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не

похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения чётче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых

фантастических рисунках — передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.
В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребёнок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления всё более активно включается речь. Использование ребёнком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий.
Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник всё чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6—7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи — монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.
К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, её содержательной, эстетической и формальной сторонам — важнейший итог развития дошкольника-читателя.
Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).

Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства.
В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать всё, что вызывает у них интерес. Созданные изображения

становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования, лепки, аппликации. Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путём складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией.

**Цель программы:**сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Срок реализации:** 1 год (с 01сентября 2016г. до 31 мая 2017г.)

**Основные принципы:** построения программы по ФГОС ДО осуществляются по программе «Детство»:

– полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

– построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;

– содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

– поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;

– сотрудничества с семьёй;

– приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

– формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

– возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

–учёта этнокультурной ситуации развития детей.

**Ожидаемые результаты:**

## Вторая младшая группа

***Результаты образовательной деятельности***

| **Достижения ребенка («Что нас радует»)** | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей** |
|---|---|
| • Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;<br>• при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;<br>• уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;<br>• проявляет инициативность, с большим | • Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;<br>• неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);<br>• затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;<br>• не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями;<br>• не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима |

| | |
|---|---|
| удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.<br>• с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания. | дня, о здоровом образе жизни;<br>• испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого. |

## *Средняя группа*

***Результаты образовательной деятельности***

| Достижения ребенка («Что нас радует») | Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей |
|---|---|

| | |
|---|---|
| • В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.<br>• Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук<br>• Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.<br>• Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.<br>• Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.<br>• Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности:<br>видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.<br>• с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.<br>• может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.<br>• Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.<br>• Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. | • Двигательный опыт (объем основных движений) беден.<br>• Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.<br>• Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.<br>• Движения недостаточно координированы, быстры, плохо<br>развита крупная и мелкая моторика рук<br>• Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.<br>• Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.<br>• Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.<br>• У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению<br>• затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.<br>• Испытывает затруднения в выполнении<br>процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.<br>• Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. |

# Старшая группа

***Результаты образовательной деятельности***

| **Достижения ребенка («Что нас радует»)** | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей** |
|---|---|
| • Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);<br>• в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;<br>• в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.<br>• проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;<br>• имеет представления о некоторых видах спорта<br>• уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;<br>• проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;<br>• мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.<br>• умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и<br>безопасного поведения,<br>готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за | • Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук<br>• в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.<br>• в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;<br>• не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.<br>• ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок<br>других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;<br>• слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений-не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни.<br>• Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.<br>• Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками. |

| | |
|---|---|
| помощью). | |

## Подготовительная группа

***Результаты образовательной деятельности***

| Достижения ребенка («Что нас радует») | Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей |
|---|---|
| • Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).<br>• В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.<br>• осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом<br>• проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.<br>• проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.<br>• имеет начальные представления о некоторых видах спорта<br>• Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,<br>• Ребенок владеет здоровье-сберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья | • В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;<br>• допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.<br>• Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;<br>• допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;<br>• не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.<br>• Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).<br>• Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику. |

| | |
|---|---|
| • Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому). | |

**Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»**

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

Бег на 30 м — 13,5 с.
Прыжки в длину с места — 50 см.
Бросание предмета весом 80 г — 5 м.
Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.
Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.
Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.
Прыжок в длину с места — 80—90 см.
Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.
Прыжок в высоту с разбега — 40 см.
Прыжок вверх с места — 25 см.
Прыжок в глубину — 40 см.
Метание предмета:
весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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 координацияи гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Учебный план реализации**

| Направления развития | Виды детской деятельности | Возрастная группа | Формы образовательной деятельности |
|---|---|---|---|
| | Двигательная | | Игровая беседа с элементами движений; |
| | Игровая | | |
| | Коммуникативная | | |
| | Познавательно-исследовательская | | |

Формы работы

 Игровая беседа с элементами  Игровая беседа с
 
Во всех видахдвижений элементами движений
самостоятельной
 Интегративная деятельность  Утренняя гимнастика
деятельности детей
 Утренняя гимнастика  Совместная деятельность
 Двигательная
 Совместная деятельность взрослого взрослого и детей
активность в течение
и детей тематического характера тематического характера
дня
 Подвижные игры с правилами, д/и  Подвижные игры с
 Игра
 Контрольно-диагностическая правилами, д/и 
Утренняя
деятельность  Экспериментирование
гимнастика
 Физкультурное занятие  Спортивные и 
Самостоятельные
 Спортивные состязания изкультурные досуги
спортивные игры и
 Проектная деятельность  Спортивные состязания,
упражнения
соревнования
 Проектная деятельность

**Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности**

| Направления развития | Методические пособия | Наглядно-дидактические пособия | Рабочие тетради |
|---|---|---|---|
| | «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Н.П. Недовесова. | | |
| | | Спортивное оборудование<br>Картотека подвижных игр<br>Карточки – схемы для | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | организации СДА | |

**Формы, способы, методы и средства реализации программы**

**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, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через

короткую скакалку.Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты,подниматься на гору.Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость,ловкость и др.
Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
**Подвижные игры.**
Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и .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 приприземлении.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 основныхдвижений, 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.

| Направления развития | Формы реализации программы | | | Способы | Методы и приемы | Средства |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Взаимодействие с семьей | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| Разделы (задачи, блоки) | Возраст | Режимные моменты | Совместная деятельность с педагогом | Самостоятельная деятельность детей |
|---|---|---|---|---|
| I. Основные движения | | | | |
| Ходьба | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности | Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации |
| Упражнения в равновесии | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности | Игры большой и малой подвижности, творческие задания |
| Бег | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, показ образца, творческие задания, игры большой подвижности | Игры большой и малой подвижности, творческие задания |
| Катание, бросание, ловля, метание, | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры большой и малой подвижности | Игры большой и малой подвижности, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Ползание, лазанье | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности | Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации |
| Прыжки | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, малой подвижности | Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации |
| Строевые упражнения | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания | Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации |
| Ритмическая гимнастика | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания | Творческие задания, создание игровой ситуации |
| II. Общеразвивающие упражнения | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания | Творческие задания, создание игровой ситуации |
| Спортивные упражнения | младший, средний, старший, | Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания | Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации, тематические досуги |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Подвижные игры | младший, средний, старший, | Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги | Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, творческие задания, рассказывание «крошки-сказки» | Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации |

Модель организации деятельности взрослых и детей в ДОУ

Совместная деятельность взрослого и детей

- Двигательная: подвижные дидактические игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения, соревнования.
- Игровая: сюжетные игры, игры с правилами.
- Продуктивная мастерская по изготовлению продуктов детского творчества, реализация проектов
- Коммуникативная: беседа, ситуативный

Самостоятельная деятельность детей

Организация развивающей среды для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной, Совместное творчество детей и взрослы

Взаимодействие с семьями детей

Педагогическое просвещение родителей, обмен опытом.

Диагностирование

**Взаимодействие с социумом**

Посещение

**Планирование деятельности с детьми в группе:**

- примерное годовое планирование с учетом особенности возрастной группы(приложение 1)

- календарно-тематическое планирование (НОД и совместная деятельность) по плану инструктора по ФК(приложение 2)

**Модель организации совместной деятельности инструктора по физической культуре с воспитанниками ДОУ:**

| Формы организации | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|---|---|---|---|---|
| Физкультур но - оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада | | | | |
| Физкультминутки в НОД | Ежедневно с продолжительностью от 1до 3-х минут | | | |
| Закаливающие процедуры | Босохождение во время образовательной деятельности | | | |
| Дыхательная гимнастика | Ежедневно во время образовательной деятельности | | | |
| Физкультурные занятия в спортивном зале (НОД) | 3 раза в неделю по 15 минут | 3 раза в неделю по 20 минут | 3 раза в неделю по 25 минут | 3 раза в неделю по 30 минут |
| Физкультурные занятия на свежем воздухе | | | 1раз в неделю 25 минут | 1 раз в неделю 30 минут |
| Спортивно-игровые физические упражнения на спортивном комплексе в помещение | 1 раз в неделю в плохую погоду | | | |
| Досуги и развлечения | | | | |
| Праздники | | | | |
| Соревнования | | | | |

**Взаимодействие с семьями воспитанников**

**Основные цели и задачи**

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

**Ведущая цель** — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

**Основные направления и формы взаимодействия с семьей**

В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны

непрерывно повышать свое образование.

Программы родительского образования важно разрабатывать и реализовывать исходя из следующих принципов:

• целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;

• доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;

• индивидуализации — преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня знаний и умений родителей;

• участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.

Основные формы обучения родителей: лекции, семинары, , проекты, игры.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во времяэстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**Часть ДОУ**: особенности организации образовательного процесса в группе

**Индивидуальные особенности детей**

Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги. В Учреждение, согласно Устава.Все дети имеют II группу здоровья с диагнозами:

- вираж туберкулиновой пробы V1 А группы;

-тубинфицирование с нарастающим туберкулиновой чувствительностью V1 В группы и высокой чувствительностью к туберкулину;

- гиперпроба V1 В группы и детей из туберкулезных очагов по группе V1.
Комплектование групп осуществляется детьми от1,6 м до 7 лет по смешанному возрастному принципу.
Количество, возрастной состав групп устанавливается по согласованию с Учредителем, исходя из предельной наполняемости и СанПиН 2.4.1.3049-13. Количество детей в группах определяется из расчета площади групповой (игровой) – для ясельных групп не менее 2,5 кв. метров на ребенка, в дошкольных группах не менее 2,0 кв. метров на ребенка. При организации образовательного процесса учитываются: Приоритет в работе МКДОУ – МДОУ №4 «Берёзка» присмотра и оздоровления является звеном муниципальной системы образования г. Назарово, с приоритетной оздоровительной направленностью, обеспечивающим помощь семье в воспитании детей, имеющих II группу здоровья. ДОУ имеет лицензию на право осуществления образовательной деятельности по образовательной программе «Детство» В.И. Логиновой, Т.И. Бабаевой.
Предназначение ДОУ №4 « Берёзка» определяется его местом в муниципальной системы образования: основным предметом деятельности является реализация основной общеобразовательной программы дошкольного образования;дошкольное образовательное учреждение обеспечивает право семьи на оказание ей помощи в воспитании и образовании детей дошкольного возраста II группы здоровья на основе реализации комплекса мер лечебно – оздоровительного характера и усвоение детьми обязательного минимума учебной программы, реализуемой в образовательном учреждении; Предоставление воспитанникам возможности апробировать себя в различных видах деятельности: игровой, учебной, организаторской и трудовой;Обеспечение круглосуточного пребывание детей, полноценного рационального питания (4 раза), благоприятного психологического климата в ДОУ, развитие и совершенствование предметно-развивающей среды; ДОУ имеет лицензию на право осуществления образовательной деятельности по образовательным программам, указанным в приложениях.
**Климатические условия**. особенности организации режима дня в зависимости от температуры окружающего воздуха, особенности календарного планирования работы, содержания образовательных областей в зависимости от смены времен года, обусловленные резко – континентальным климатом (более длительная зима, короткое лето) Образовательный процесс в дошкольном учреждении имеет свои специфические особенности, связанные с отличительными особенностями развития г.Назарово. Содержание экологического и трудового воспитания, обусловленное составомфлоры и фауны, характерным для нашего климата.

**Демографические особенности**: «социальный портрет» семей воспитанников обуславливает планирование работы по выстраиванию взаимодействия с родителями в целом;знание особенностей семейного воспитания каждого ребенка позволяет планировать работу воспитателей по выстраиванию единого поля действий и требований к ребенку со стороны значимых взрослых;количество детей в семье и гендерные особенности группы обуславливает особенности работы по социализации и формированию личностных качеств детей;
**Социально -экономические условия:**соотношение наполняемости групп и набора помещений (площадей) обуславливает активное использование подгрупповой и индивидуальной форм организации детской деятельности и психологического сопровождения образовательного процесса ведущие отрасли экономики обуславливают тематику ознакомления детей с трудом взрослых; Социальный статус родителей воспитанников разнообразный. При планировании педагогического процесса учитывается образование и место работы родителей, статус семьи, наличие старшего поколения (бабушек, дедушек), учитывается уровень взаимоотношений ребенка и взрослых. В условиях современного «кризиса семьи» в образовательную программу включены совместные проекты для всей семьи;
Социальный паспорт представляет: количество детей инвалидов – 0 и 66 детей со 2 группой здоровья
**Традиции МКДОУ**:проведение праздничных мероприятий, посвященных особым календарным датам; организация и участие в различных мероприятиях экологической направленности, конкурсах, выставках.
***Национально-культурные: в*** связи с тем, что контингент воспитанников проживает в условиях современного города, своеобразие социокультурной среды проявляется:
- в доступности разнообразных видов культурно-просветительских учреждений (библиотеки, музей, культурно-деловые центры, музыкальная и спортивная школы, т.д.), что определяет возможность осуществления многопланового и содержательного социального партнёрства:
- в проведении праздничных мероприятий, посвященных особым календарным датам;
- в организации и участии в различных мероприятиях физической направленности, конкурсах, выставках, в том числе персональных, творческих работ детей, педагогов и родителей;
- в возможности становления гражданственности у детей дошкольного возраста благодаря существованию учреждений, деятельность которых связана с возрождением национально-культурных традиций, гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения (Центр социального обеспечения и Дом ветеранов).

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

**Оформление предметно-пространственной среды**

В детском саду имеется спортивная площадка ДОУ с игровым оборудованием, спортивно-игровая комната, физкультурные центры в групповых помещениях. (приложение №3 Перечень инвентаря и оборудования в ДОУ).

**Физкультурное оборудование и инвентарь**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

| ***Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*** | |
|---|---|
| Гимнастические стенки (высота 3 м, расстояние между перекладинами 25 см) | 2 шт. |
| Скамейки гимнастические (длиной 4 м, высота 40 см. и 20 см.) | 2 шт. |
| Скамейки гимнастические наклонные (длиной 4 м, высота 60-20 см. и 40-10 см.) | |
| Мячи:<br>• набивные весом 1 кг,<br>• маленькие (резиновые),<br>• средние (резиновые),<br>• для фитбола<br>• баскетбольные<br>• футбольные | <br>4 шт.<br>20 т.<br>35шт.<br>4шт.<br>6шт.<br>7шт. |
| Гимнастический мат (длина 200 см) | 2 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 20 шт. |
| Скакалка детская<br>• для детей подготовительной группы (длина 210 см)<br>• для детей средней и старшей группы (длина 180 см) | <br>30 шт.<br>20 шт. |
| Кольцеброс | 3 шт. |

| | |
|---|---|
| Кегли | 27 шт. |
| Бадминтон | 5 шт. |
| Обруч пластиковый детский<br>• большой (диаметр 77 см)<br>• средний (диаметр 62 см) | <br>25 шт.<br>4 шт. |
| Конус для эстафет | 4 шт. |
| Флажки | 20 шт. |
| Дуга для подлезания (высота 42 см) | 1 шт. |
| Кубики пластмассовые | 8 шт. |
| Стойки для прыжков | 2 шт. |
| Канат 2,5 м. | 2 шт. |
| Шнур длиной 2м. | 1 м. |
| Цветные ленточки (длина 60 см) | 15 шт. |
| Бубен | 1 шт. |
| Ребристая дорожка (длина 300 см, ширина 25 см) | 1 шт. |
| Лыжи детские (деревянные) | 8 пар |
| Клюшки хоккейные | 20 шт. |
| Шайбы для хоккея | 2 шт. |
| Самокат | 2 шт. |
| Кузнечик | 8 шт. |
| Корзина для мячей мягкая | 1 шт. |
| Корзина для инвентаря металлическая | 1 шт. |
| Рулетка измерительная (10м) | 1 шт. |
| Секундомер | 1 шт. |
| Свисток | 1 шт. |

**Режим дня.**

**Режим дня для детей младшего дошкольного возраста**

| Режимные моменты | Возраст | | |
|---|---|---|---|
| | 1-младшая (до 3лет) | Младшая (3-4 года) | Средняя (4-5лет) |
| Приём детей | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Гимнастика | 8.10 -8.17 | 8.10 -8.17 | 8.00-8.10 |
| Завтрак | 8.20 - 8.40 | 8.25 – 8.45 | 8.10 - 8.40 |
| Самостоятельные игры | 8.40 -9.20 | 8.45 -9.20 | 8.40-9.05 |
| Развивающие образовательные ситуации на игровой основе | 9.20 – 9.45 | 9.20- 10.00 | 9.05- 9.50 |
| Сок, фрукты | 9.45.-9.50 | 9.35-9.40 | 9.20 – 9. 35 |
| Подготовка к прогулке | 9.50-11.30 | 10.00 – 11.45 | 10.10 - 12.10 |
| Прогулка | | | |
| Возвращение с прогулки | | | |
| Обед | 11.30-12.00 | 11.45- 12.10 | 12.10 – 12.40 |
| Подготовка ко сну | 12.00-15.00 | 12.10– 15.00 | 12.40 -15.00 |
| Сон. | | | |
| Подъём | 15.00 | 15.00 | 15.00 |
| Коррегирующая гимнастика | 15.00 -15.07 | 15.00- 15.08 | 15.00-15.10 |
| Полдник. | 15.07 -15.30 | 15.08-15.30 | 15.12.15.30 |
| Игры, досуги, общение и деятельность по интересам | 15.30 -16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Подготовка к прогулке | | | |
| Возвращение с прогулки | | | |
| Прогулка. | 16.00 – 17.15 | 16.05-17.20 | 16.10 - 17.25 |
| Ужин | 17.15 -17.35 | 17.20- 17.45 | 17.25-17.45 |
| Подготовка к прогулка | | | |
| Прогулка | 17.35 -18.50 | 17.45-18.50 | 17.45-18.20 |
| Игры | 18.50-19.00 | до 19.00 | до 19.00 |
| Уход домой | | | |

## Режим дня детей старшего дошкольного возраста

| Режимные моменты | Возраст | |
|---|---|---|
| | Старшая (5-6 лет) | Подготовительная (6-7 лет) |
| Приём детей | 7.00 – 8.10 | 7.00-8.05 |
| Гимнастика | 8.10- 8.20 | 8.05 – 8.15 |

| | | |
|---|---|---|
| Завтрак | 8.15-8.50 | 8.18 – 8.45 |
| Игры и свободное общение детей | 8.50 – 9.10 | 8.45 – 9.00 |
| Организованная образовательная деятельность: образовательные ситуации | 9.00- 10.35 | 9.10- 10.10 |
| Сок, фрукты | В перерыве между занятиями | В перерыве между занятиями |
| Подготовка к прогулке | 10.10 – 12.10 | 10.35 – 12.15 |
| Прогулка | | |
| Возвращение с прогулки | | |
| Обед | 12.10 – 12.40 | 12.15.- 12.45 |
| Подготовка ко сну | 12.40 – 15.00 | 12.45 – 15.00 |
| Сон. | | |
| Подъём | 15.00 | 15.00 |
| Корригирующая гимнастика | 15.00-15.08 | 15.00- 15.10 |
| Полдник. | 15.10 – 15.25 | 15.10 -15.20 |
| Игры, досуги, кружки, экспериментальная деятельность, общение и деятельность по интересам | 15.25 – 16.00 | 15.30-16.00 |
| Подготовка к прогулке, Возвращение с прогулки. Прогулка. | 16.00 – 17.15 | 16.20-17.00 |
| Ужин | 17.15-17.30 | 17.20 - 17.35 |
| Подготовка к прогулка. Прогулка | 17.25 – 18.20 | 17.25-18.20 |
| Игры | до 19.00 | до 19.00 |
| Уход домой | | |

## Структура НОД

| № п/п | Вид деятельности | Количество образовательных ситуаций и занятий в неделю | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Двигательная деятельность | 3 занятия физической культурой | 3 занятия физической культурой | 3 занятия физической культурой одно из которых, проводится на открытом воздухе | 3 занятия физической культурой одно из которых проводится на открытом воздухе |

**Расписание занятий НОД инструктора по ФК с детьми**

| **Дни недели** | **Младшая группа** | **Средне-старшая группа** | **Подготовительная группа** |
|---|---|---|---|
| понедельник | 15.40-15.55 | 16.00-16.20 | 16.30-17.00 |
| вторник | | | |
| среда | 15.40-15.55 | 16.00-16.20 | 16.30-17.00 |
| четверг | | | |
| пятница | 15.40-15.55 | 16.00-16.20 | 16.30-17.00 |

**Двигательный режим,**

| Формы организации | Младшаягруппа | Средняягруппа | Старшаягруппа | Подготовительнаягруппа |
|---|---|---|---|---|
| 1. Физкультур но-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моменты деятельности детского сада | | | | |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 минут | Ежедневно 6-8 минут | Ежедневно 8-10минут | Ежедневно 10 минут |
| Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3 -х минут) | | | |
| Игры ифизическиеупражнения напрогулке | Ежедневно 6-10 минут | Ежедневно 10-15 минут | Ежедневно 15-20 минут | Ежедневно 20-30 минут |
| Закаливающиепроцедуры | Ежедневно после дневного сна | | | |
| Дыхательная гимнастика | Ежедневно после дневного сна | | | |
| 2. Физкультурные занятия | | | | |
| Физкультурные занятия в спортивном зале | 3 раза в неделю по 15 минут | 3 раза в неделю по 20 минут | 3 раза в неделю по 25 минут | 3 раза в неделю по 30 минут |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| .Физкультурные занятия на свежем воздухе | | | 1 раз в неделю 25 минут | 1 раз в неделю 30 минут |

**Схема закаливания детей**

| Формазакаливания | Закаливающееволдействие | Длительность (мин. в день) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Пребывание ребенка воблегченной одежде при комфортнойтемпературе в помещении | Воздушная ванна | Индивидуально | Индивидуально | Индивидуально | Индивидуально |
| Подвижные, спортивныеигры, физическиеупражнения и другиевиды двигательной активности (в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | До 15 минут | До 20минут | До 25 минут | До 30 минут |
| | босохождение с использованиемребристой доскимассажных ковриковканата и т.п. | | | | |
| Подвижные, спортивныеигры, физическиеупражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | **Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями** | До 15 минут | До 20минут | До 25 минут | До 30 минут |

**Перечень методических пособий (для реализации основной части и части ДОУ):**

**1.** Физическое развитие детей 2-7лет. Развернутое перспективное планирование по программе «Детство» Авторы-составители И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова, Н.А.Давыдова Издательство «Учитель», 2012г.

**2.**Физкультурные занятия в детском саду О.М. Литвинова, ООО«Феникс», 2008г.
**3.**Образовательная область «Физическая культура» методический комплект программы «Детство» Издательство «Детство-пресс», 2012г.
**4.**Кудрявцева
**5.**Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения под редакцией С.О. Филипповой, Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2007год.
**6.**Теория и методика физической культуры дошкольников . Под редакцией С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева, Издательство «Детство-пресс», 2008год