

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
*«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов имени И.П. Светловой»*
(АНО «СОШ имени И.П. Светловой»)

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом АНО
«СОШ имени И. П. Светловой»
Протокол №1
от «29» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
автономной некоммерческой
организации «СОШ имени
И. П. Светловой»
приказ № 72
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

СРОК ОСВОЕНИЯ – УРОВЕНЬ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (4 года)

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	<i>Целевой раздел</i>	3-15
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Содержание ОО «Физическое развитие»	3
1.3.	Цель, направления и задачи ОО «Физическое развитие»	3-6
1.4.	Принципы и подходы к формированию ОО «Физическое развитие»	6
1.5.	Характеристики особенностей детей дошкольного возраста, значимые для разработки и реализации рабочей программы	6-8
1.6.	Планируемые результаты освоения ОО «Физическое развитие»	8-9
1.7.	Педагогическая диагностика (мониторинг)	10-11
1.8.	Методические измерительные материалы для проведения диагностики (мониторинга) ОО «Физическое развитие»	12-15
2.	<i>Содержательный раздел</i>	15-42
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы ОО «Физическое развитие»	15-30
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы ОО «Физическое развитие»	30-35
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	36-38
2.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	38-42
3.	<i>Организационный раздел</i>	42
3.1.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы	42-44
3.2.	Методическое обеспечение ОО «Физическое развитие»	44
3.3.	Структура планирования образовательной деятельности в течение дня; организация образовательной деятельности	44-46
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	46-50

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Настоящая Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» (далее – Программа) разработана на основе образовательной программы дошкольного образования Автономной некоммерческой организации «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов имени И.П.Светловой» (АНО «СОШ имени И.П.Светловой»), в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155, (далее ФГОС ДО), Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утв. приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028» (далее ФОП ДО).

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми в группах общеразвивающей направленности по образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста.

При разработке Рабочей программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014);
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»
4. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» (Письмо от 14.03.2000 г. №65/23-16)
5. СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20;
6. Устав АНО «СОШ имени И.П.Светловой» (далее ОО).

1.2. Содержание ОО «Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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.)»

1.3. Цель, задачи ОО «Физическое развитие»

Цель Рабочей программы - формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии и с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Направления ОО «Физическое развитие»

- Физическое развитие

Задачи ОО «Физическое развитие»:

3 – 4 г.
Физическое развитие
Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия

с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

4 – 5 л.

Физическое развитие

Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

5 – 6 л.

Физическое развитие

Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
Укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

6 – 7 л.

Физическое развитие

Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику,

ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

1.4. Принципы и подходы к формированию ОО «Физическое развитие»

Рабочая программа разработана на основе следующих принципов и подходов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком дошкольного возраста, обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей дошкольного возраста, а также педагогических работников;
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.5. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста, значимые для разработки и реализации рабочей программы

Физическое развитие детей 3-4 лет

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета;

аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Физическое развитие детей 4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску. В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Физическое развитие детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Физическое развитие детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость. Социально-личностное развитие. К семи годам у ребенка ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в

совместной деятельности. Семилетний ребенок способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен». Проявляет настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Произвольность поведения — один из важнейших показателей психологической готовности к школе. Самостоятельность ребенка проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, которые возникают в повседневной жизни (самообслуживание, уход за растениями и животными, создание среды для самостоятельной игры, пользование простыми безопасными приборами — включение освещения, телевизора, проигрывателя и т.п.). В сюжетно-ролевых играх дети 7-го года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающих характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, болезнь и т.п. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем (например, ребенок обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама). Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Семилетний ребенок умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей; способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками. Ребенок семи лет отличается большим богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений и в то же время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «эмоциональное предвосхищение» — предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков («Если я подарю маме свой рисунок, она очень обрадуется»).

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты её развития на последующих этапах жизненного пути человека. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной области

Планируемые результаты освоения ОО «Физическое развитие» представляют собой возрастные характеристики возможных достижения ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО, имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении образовательной программы ОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Планируемые результаты на этапе завершения освоения ОО «Физическое развитие» (к концу дошкольного возраста):

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

1.7. Педагогическая диагностика (мониторинг)

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям: низкий уровень – 1 балл, средний уровень – 2 балла, высокий уровень – 3 балла.

В ходе педагогической диагностики (мониторинга) педагогами заполняются карты показателей промежуточных результатов освоения Программы по каждой образовательной области.

Выделенные и включенные в карту показатели развития основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выступают для педагогов в качестве ориентиров на которые они должны опираться во время ежедневных наблюдений за поведением детей в повседневной жизни, при решении образовательных задач, в свободной деятельности, в ситуациях общения и др. Для заполнения карты, воспитателю нет необходимости организовывать специальные ситуации. При оценивании педагог использует сложившийся определенный образ ребенка, те сведения, которые накопились за определенное время наблюдений.

Наблюдаемые проявления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, которые выделены в качестве показателей их оценки, оцениваются педагогами количественно в зависимости от его возраста, индивидуальных особенностей и ситуации, в которой они проявляются.

Если педагог сомневается в оценивании, то ему необходимо провести дополнительно наблюдение за ребенком в определенных видах свободной деятельности.

Технология работы с картами:

1 этап. В картах показателей промежуточных результатов освоения программы напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до целых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения Программы.

2 этап. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе в сводной таблице (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до целых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций, а также для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения Программы.

Такая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии, что позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов.

Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3. Эти же параметры в интервале средних значений 2 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения 1 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру данной образовательной области.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год (в сентябре и мае).

По окончании педагогической диагностики педагогами составляются аналитические справки. Аналитическая справка по итогам педагогической диагностики должна отражать: динамику достижения промежуточных и итоговых результатов формирования умений и навыков воспитанников в каждой возрастной период.

Материалы педагогической диагностики оформляются воспитателями и другими специалистами Организации на бумажном и электронном носителе. Материалы педагогической диагностики хранятся с учетом длительности пребывания воспитанников в Организации (до выбытия ребёнка из Организации). Полученная в ходе информация (по каждому воспитаннику Организации) должна быть доступна только для работы педагогов.

Этапы организации педагогической диагностики (мониторинга)

Этап	Целевое значение
Организационно-подготовительный	Создание педагогами плана анализа для определения показателей овладения знаниями, умениями и навыками в рамках освоения программы
Диагностический	Осуществление сбора информации разными методами
Аналитический	Определение интегративных качеств, а также целей и задач индивидуальной работы с ребенком
Коррекционный	Осуществление коррекции при выявлении отклонений в освоении программы, прослеживание динамики развития для каждого обучающегося
Результативный	Выявление действенности выводов мониторинга и улучшение эффективности процедуры проведения анализа

Технология работы с картами:

1 этап. В картах показателей промежуточных результатов освоения программы напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до целых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения Программы.

2 этап. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе в сводной таблице (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до целых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций, а также для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения Программы.

Такая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии, что позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов.

Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3. Эти же параметры в интервале средних значений 2 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения 1 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру данной образовательной области.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год (в сентябре и мае) с помощью стандартизированных компьютерных программ.

По окончании педагогической диагностики педагогами составляются аналитические справки. Аналитическая справка по итогам педагогической диагностики должна отражать: динамику достижения промежуточных и итоговых результатов формирования умений и навыков воспитанников в каждой возрастной период.

Материалы педагогической диагностики оформляются воспитателями и другими специалистами ОО на бумажном и электронном носителе. Материалы педагогической диагностики хранятся с учетом длительности пребывания воспитанников в ОО (до выбытия ребёнка из ОО). Полученная в ходе информация (по каждому воспитаннику ОО) должна быть доступна только для работы педагогов.

1.8. Методические измерительные материалы для проведения педагогической диагностики (мониторинга) ОО «Художественно-эстетическое развитие»

3-4 года

№	Критерии оценивания	Методика
1	Имеет представление о значении частей тела и органах чувств.	Ребёнку предлагается сюжетно-ролевая игра: «Доктор».
2	Имеет представление о полезной и вредной пище.	Дидактическая игра: «Чем полезны продукты?» Материал: предметные картинки
3	Знаком с упражнениями, укрепляющими организм, о необходимости закаливания.	Беседа: «Закаливание организма». Материалы: сюжетные картинки.
4	Может сообщать о своём самочувствии взрослому.	Наблюдение за поведением ребёнка. Беседа «О здоровье». Вопросы: что у тебя болит? Покажи где у тебя болит?
5	Сформировано представление о ценности здоровья, вести здоровый образ жизни.	Беседа: «Здоровый образ жизни». Материалы: сюжетные картинки. Вопросы: какие овощи и фрукты полезны? какие витамины в овощах и фруктах?
6	Соблюдает элементарные правила гигиены.	Наблюдение за деятельностью ребёнка. Моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле.
7	Умеет ходить и бегать, сохраняя координацию движения рук и ног.	Наблюдение за детьми во время ООД и во время подвижных игр.
8	Умеет отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться.	Наблюдение за детьми во время ООД и время подвижных игр.
9	Умеет энергично отталкивать при катании, бросать, ловит мяч двумя руками одновременно.	Предложить детям игры с мячом: «Догони мяч», «Поймай мяч», «Прокати мяч». Наблюдение за движением детей.
10	Умеет строиться в колонну по одному, круг, шеренгу, находить место при построении.	Наблюдение за детьми во время ООД.
11	Умеет надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить на место.	Наблюдение за детьми во время ООД
12	Умеет кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём, слезить с него.	Наблюдение за детьми во время ООД.
13	Умеет реагировать на сигналы (беги, лови, стой).	Наблюдение за детьми во время прогулок, во время ООД.
14	Умеет соблюдать элементарные правила в подвижных играх.	Наблюдение за детьми во время проведения подвижных игр.

4

– 5 лет

№	Критерии оценивания	Методика
1	Имеет представление о значении частей тела и органах чувств, их роли в жизни человека	Ребенку предлагается сюжетно-ролевая игра «Доктор», и в процессе игры выявить имеет ли ребенок представление о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. Задаются вопросы: -Назови все части тела, для чего нужны руки, ноги, голова и т.д.?

		-Зачем человеку глаза, нос, уши, язык?
2	Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием	Наблюдение за ребенком во время непосредственно-образовательной деятельности «Физическая культура»
3	Знаком с понятиями «болезнь», «здоровье»	Предложить ребенку сюжетно-ролевую игру «Кукла заболела», и в процессе наблюдения за игрой детей выяснить, что знает ребенок о понятии «здоровье» и «болезнь»
4	Обращается за помощью к взрослым в проблемных со здоровьем ситуациях	Наблюдение за поведением ребенка в режимных моментах. Беседа (ребенку задают вопросы для выявления состояния здоровья) -Что у тебя болит? -Покажи, где у тебя болит? -Где ушибся, поранился? Обо что ушибся, чем поранился?
5	Сформировано представление о необходимости соблюдения режима питания, о полезных здоровых продуктах	Рассмотреть с детьми плакат о здоровом питании, витаминах, содержащихся в продуктах
6	Соблюдает элементарные правила гигиены	Наблюдение за деятельностью ребенка в режимных моментах. Моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле
7	Умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног	Наблюдение за ребенком во время непосредственно-образовательной деятельности «Физическая культура» на свежем воздухе и во время подвижных игр на прогулке.
8	Умеет отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди)	Предложить детям игру с мячом во время прогулки. Наблюдать за движениями детей.
9	Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Умеет перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой	Наблюдение за ребенком во время непосредственно образовательной деятельности «Физическая культура» в зале.
10	Умеет строиться в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг, соблюдает дистанцию во время передвижения	Наблюдение за ребенком во время непосредственно-образовательной деятельности «Физическая культура» в зале.
11	Ходит на лыжах, поднимается на горку, переступает	Сентябрь – узнаем из бесед с родителями Май – итоги наблюдений за ребенком во время непосредственно-образовательной деятельности «Физическая культура» на прогулке в зимнее время.
12	Умеет кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу	Наблюдаем за ребенком во время прогулки, предложив ему прокатиться на велосипеде по прямой и по кругу
13	Умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве	Наблюдение за ребенком во время непосредственно-образовательной деятельности «Физическая культура» на свежем воздухе и во время подвижных игр на прогулке. Предложить детям подвижную игру: «Беги к

		предмету...»
14	Умеет выполнять ведущую роль в подвижной игре	Наблюдать за деятельностью детей, при организации подвижной игры с группой сверстников.

5

- 6 лет

№	Критерии оценивания	Методика
1	Сформированы представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье	Беседа
2	Сформированы представления о роли гигиены и режиме дня для здоровья; умеет характеризовать свое самочувствие.	Беседа
3	Знает основные техники безопасности и правила поведения на спортивной площадке.	Беседа
4	Сформирована правильная осанка; умеет осознанно выполнять движения	В процессе наблюдения
5	Умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий.	В процессе наблюдения
6	Умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	В процессе наблюдения
7	Умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться	В процессе наблюдения
8	Умеет прыгать через длинную скакалку.	В процессе наблюдения
9	Умеет ориентироваться в пространстве	В процессе наблюдения
10	Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляет инициативу и творчество.	В процессе наблюдения
11	Сформировано участие в играх эстафетах.	В процессе наблюдения

6

- 7 лет

№	Критерии оценивания	Методика
1	Имеет представление о правильном и рациональном питании	Беседа по вопросам «Правильное питание» Как вы думаете, человек может прожить без еды? Как правильно питаться? Сколько человеку нужно съесть? С чего нужно начинать обед и чем заканчивать? Можно ли питаться одним и тем же любым блюдом каждый день? Почему? Для чего человеку нужна вода?
2	Имеет представление о значении двигательной активности в жизни человека	Беседа по вопросам -Какие друзья нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них. -Какие водные процессы ты делаешь по утрам? -Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? -Чем она полезна? -Соблюдаешь ли ты режим дня? -Что дарить нам движение? -Какие подвижные игры тебе нравятся? -Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?
3	Знает о пользе закаливающих процедур, знаком с правилами и видами закаливания	Беседа по вопросам -Какие водные процедуры делаешь по утрам и

		<p>вечерам ты?</p> <p>-Чистишь ли ты зубы?</p> <p>-Какие способы закаливания водой ты знаешь?</p> <p>-Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?</p> <p>-Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?</p> <p>-Что такое режим дня?</p> <p>-Почему режим дня?</p> <p>-Почему говорят: «Чистота-помощник нашего здоровья»?</p> <p>-Когда нужно мыть руки?</p> <p>-Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?</p> <p>-Почему нужно мыть руки?</p> <p>-Зачем нужно закаляться?</p> <p>-Какие органы в человеке самые главные?</p> <p>-Зачем нужно закаляться? Как можно закаляться?</p>
4	Знает какую роль оказывают на здоровье человека солнечный свет, воздух и вода.	<p>Беседа по вопросам</p> <p>-Какую роль на здоровье человека оказывает вода, воздух, солнечный свет?</p> <p>-Умеешь ли ты плавать?</p> <p>-Знаешь ли ты главные правила купания? Перечисли их.</p> <p>-Как принимать солнечные ванны? А воздушные?</p> <p>-Ходишь ли ты летом босиком?</p> <p>-Почему полезно ходить босиком, бегать по лужам?</p> <p>-Почему говорят, что лето красивое –для здоровья время прекрасное</p>
5	Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности	В процессе наблюдения
6	Перелезает с пролёта на пролёт гимнастической стенки	В процессе наблюдения
7	Умеет держать равновесие, ориентируется в пространстве	В процессе наблюдения
8	Владеет техникой прыжка в высоту и в длину с разбега	В процессе наблюдения
9	Владеет техникой метания мяча	В процессе наблюдения
10	Владеет техникой выполнения спортивных упражнений	В процессе наблюдения
11	Самостоятельно может придумать и организовать подвижные игры	В процессе наблюдения

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы ОО «Художественно-эстетическое развитие».

Младший дошкольный возраст /3 – 4 года/

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и

следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель

(корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Средний дошкольный возраст /4 – 5 л./

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Старший дошкольный возраст /5 – 6 л./

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки

на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); выпрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед

грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступаящим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Старший дошкольный возраст /6 – 7 л./

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; взлезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с

одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и

последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу

команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,
- коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Формы организации образовательного процесса по образовательной области

«Физическое развитие»

Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Формы организации детей			
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Индивидуальные Подгрупповые	Индивидуальные Подгрупповые Групповые
Утренняя гимнастика Гимнастика пробуждения (гимнастика после сна) Индивидуальные занятия Физкультурные упражнения на прогулке Закаливающие процедуры Подвижные игры Экспериментирование Проектная деятельность	Образовательные ситуации Спортивные игры, развлечения, праздники, физкультурные досуги Спортивные состязания Кружки Игровая беседа с элементами движений Экспериментирование Проектная деятельность Подвижные игры Корректирующая гимнастика Физкультминутки	Самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей Двигательная активность в течение дня	Личный пример Участие в тематических досугах, соревнованиях, днях здоровья Проектная деятельность

Методы физического развития:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;

– словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития:

- двигательная активность, занятия физкультурой;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Система реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды

В федеральном законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий.

Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Медико-профилактические

Медико-профилактические здоровьесберегающие технологии – обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством старшей медицинской сестры ОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;
- противоэпидемиологическая работа;
- медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами;
- витаминoproфилактика (витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты);
- выполнение санитарно-гигиенических требований всеми сотрудниками ОО.

Физкультурно-оздоровительные

Физкультурно-оздоровительные технологии– направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- формирование культурно-гигиенических навыков;
- закаливание;
- беседы по валеологии;
- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки-походы.

Принципы ОО «Физическое развитие»

Дидактические:

- Систематичность и последовательность;
- Развивающее обучение;
- Доступность;
- Воспитывающее обучение;

- Учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- Сознательность и активность ребенка;
- *Специальные*
- Непрерывность
- Последовательность наращивания тренирующих воздействий
- Цикличность
- *Гигиенические*
- Сбалансированность нагрузок
- Рациональность чередования деятельности и отдыха
- Возрастная адекватность
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- Осуществление личностно – ориентированного обучения и воспитания

Здоровьесберегающие образовательные технологии

Здоровьесберегающие образовательные технологии в ОО – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Перечень современных здоровьесберегающих педагогических технологий:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Младший возраст -15-20 мин., средний возраст -20-25 мин., старший возраст -25-30 мин
Динамические паузы (физкультминутки)	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате -малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз по предупреждению зрительного утомления	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно - оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Гимнастика бодрящая Форма проведения различна: упражнения на кроватках,	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин

	обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ОО	
Занятия по формированию ОЗОЖ	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	1 раз в месяц младший возраст-15-20 мин., средний возраст -20-25 мин., старший возраст -25-30 мин
Релаксация, психогимнастика	Занятия проводятся по специальным методикам Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Точечный массаж	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста

Перечень и условные обозначения закаливающих мероприятий:

ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА	ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА
ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренний приём на улице. 2. Утренняя гимнастика. 3. Физкультминутки. 4. Физкультурные занятия в облегчённой одежде. 5. Пальчиковая гимнастика. 6. Дыхательная гимнастика. 7. Воздушные ванны. 8. Гимнастика после сна. 9. Умывание прохладной водой лица и рук до локтя. 10. Полоскание полости рта. 11. Точечный массаж. 12. Сквозное проветривание. 13. Работа по профилактике плоскостопия (ходьба босиком по ребристой доске, шипованным коврикам, катание валиков), нарушения осанки, зрительного утомления 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренний приём на улице. 2. Утренняя гимнастика на воздухе. 3. Физкультурные занятия на воздухе. 4. Дыхательная гимнастика. 5. Солнечные ванны под наблюдением мед. работника. 6. Воздушные ванны. 7. Ходьба босиком по песочным дорожкам. 8. Умывание прохладной водой лица и рук по локоть. 9. Полоскание полости рта. 10. Точечный массаж. 11. Сквозное проветривание.

ДЛЯ ДЕТЕЙ С III ГРУППОЙ ЗДОРОВЬЯ, ОСЛАБЛЕННЫХ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ (5 ДНЕЙ)

<p>1. Проводятся те же мероприятия, исключив пункт 8.</p> <p>2. Во время физкультурных занятий и утренней гимнастики исключить бег, заменив его на ходьбу.</p> <p>3. В пункте 13 – хождение по ребристой доске, шипованным коврикам в носочках.</p>	<p>1. Проводятся те же мероприятия, исключив пункт 8, 11.</p> <p>2. Во время физкультурных занятий и утренней гимнастики исключить бег, заменив его на ходьбу.</p>
---	--

МЕРОПРИЯТИЯ НА ПЕРИОД ПОВЫШЕННОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППА И ОРЗ

- Луковая и чесночная ароматерапия;
- Лук, чеснок (в мини-переносках);

Система реализации здоровьесберегающих технологий в ходе режимных моментов

СОДЕРЖАНИЕ	ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ				
	I МЛАДШАЯ	II МЛАДШАЯ	СРЕДНЯЯ	СТАРШАЯ	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ
I. Элементы повседневного закаливания					
Воздушно-температурный режим	В холодное время года допускаются колебания температуры в присутствии детей				
	от +22 ⁰ до +19 ⁰	от +21 ⁰ до +19 ⁰	от +20 ⁰ до +18 ⁰	от +20 ⁰ до +18 ⁰	от +20 ⁰ до +18 ⁰
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды				
Одностороннее проветривание	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.). Допускается снижение температура на 1-2 градуса.				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.). Допускается снижение температура на 2-3 градуса.				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной				
Перед возвращением детей с прогулки	+ 21 ⁰	+ 21 ⁰	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰	+ 20 ⁰
Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна				
Утренний прием детей на улице	До - 15 ⁰	До - 15 ⁰	До - 18 ⁰	До - 18 ⁰	До - 18 ⁰
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале,				
Физкультурные занятия	3 раза в неделю в группе	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С			
Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20 ⁰ - +22 ⁰				
Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям				
	До - 15 ⁰	До - 15 ⁰	До - 15 ⁰	До - 20 ⁰	До - 20 ⁰
Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года на улице при температуре от + 20 ⁰ В холодное время года в групповых помещениях при соблюдении нормативной температуры.				
Дневной сон	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰
Физические упражнения на улице	ежедневно				

Водные процедуры	Умывание рук до локтя водой комнатной температуры	Обширное умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры Купание в плескательном бассейне (июнь – август)	
II. Специальные закаливающие воздействия			
Точечный массаж Закаливающее дыхание Профилактика плоскостопия, нарушения осанки, зрительного утомления	Закаливающее дыхание	Закаливающее дыхание, точечный массаж, игры и упражнения для профилактики плоскостопия	Закаливающее дыхание, точечный массаж, игры и упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, зрительного утомления

Режим двигательной активности детей

Формы организации	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА
ПРИЕМ ДЕТЕЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	ежедневно 20 — 30 мин	ежедневно 30 — 40 мин	ежедневно 30 — 40 мин	ежедневно 30 — 40 мин	ежедневно 30 — 40 мин
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА	ежедневно 4 -5 мин из 3-4 общеразвивающих упражнений	ежедневно 5-6 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	ежедневно 6-8 мин из 6-7 общеразвивающих упражнений	ежедневно 8-10 мин из 6-8 общеразвивающих упражнений	ежедневно 10-12 мин из 8-10 общеразвивающих упражнений
ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ	3 раза в неделю по 10-15 мин. по подгруппам	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ НА ПРОГУЛКЕ	—	1 раз в неделю по 15 мин	1 раз в неделю по 20 мин	1 раз в неделю по 25 мин	1 раз в неделю по 30 мин
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ	1-2 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
ПРОГУЛКА 2 РАЗА В ДЕНЬ	2-2,5 часа	2-2,5 часа	2-2,5 часа	2-2,5 часа	2-2,5 часа
КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА	5-7 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВЕЧЕРОМ	5— 10 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 — 40 мин ежедневно, индивидуально
ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ	—	—	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25-30 мин	1 раз в месяц 40 мин
СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ	—	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)			
СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК	—	—	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа

Задачи физического развития реализуются также интегрировано со всеми образовательными областями в организованной образовательной деятельности, режимных моментах, совместной со взрослыми и самостоятельной деятельности детей, досуговой деятельности.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры;
- развивающие и логические игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная и конструктивная деятельность по выбору детей;
- самостоятельные опыты и эксперименты и др.

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Способы поддержки детской инициативы для детей 3 – 4 лет

Приоритетная сфера инициативы – продуктивная деятельность.

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе непосредственно образовательной деятельности и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать

ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку, проявлять деликатность и тактичность;

- всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

Форма общения: внеситуативно-познавательное.

Взрослый для ребёнка: источник познания, всезнайка, эрудит, источник способов деятельности, партнер по игре и творчеству. Наличие конфликта («Я сам»).

Способы поддержки детской инициативы для детей 4–5 лет

Приоритетная сфера инициативы – познание окружающего мира, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

- поощрять желание ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду;
- создавать условия и поддерживать театрализованную деятельность детей, их стремление переодеться («рядиться»);
- обеспечить условия для музыкальной импровизации, пения и движения под популярную музыку;
- создать в группе возможность, используя мебель и ткани, создавать «дома», укрытия для игр;
- негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только «с глаза на глаз», а не на глазах у группы;
- недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть, навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры – самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность;
- соблюдать условия участия взрослого в играх детей: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер использования роли также определяется детьми;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

Форма общения: внеситуативно-личностное.

Взрослый для ребёнка: целостная личность, обладающая знаниями, умениями и навыками. Взрослый выступает в роли консультанта (возраст почемучек).

Способы поддержки детской инициативы для детей 5 – 6 лет

Приоритетная сфера инициативы – внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу;
- обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т.п.;

- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

Форма общения: внеситуативно-личностное, внеситуативно-деловое.

Взрослый для ребёнка: источник информации, собеседник.

Способы поддержки детской инициативы для детей 6–7 лет

Приоритетная сфера инициативы – научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможностей путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.;
- рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;
- устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;
- организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

Форма общения: внеситуативно-личностное.

Взрослый для ребёнка: источник эмоциональной поддержки.

Эффективные формы поддержки детской инициативы

1. Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
2. Проектная деятельность.
3. Совместная познавательно - исследовательская деятельность взрослого и детей - опыты и экспериментирования.
4. Наблюдение и элементарный бытовой труд в центре экспериментирования.
5. Совместная деятельность взрослого и детей по преобразованию предметов рукотворного мира и живой природы.
6. Создание условий для самостоятельной деятельности детей в центрах развития.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Особенности взаимодействия педагога с родителями детей

Одним из важных принципов технологии реализации рабочей программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ОО. При этом сам воспитатель определяет, какие задачи он может более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Взаимодействие педагога с родителями детей младшего дошкольного возраста

В младшем дошкольном возрасте дети приходят в детский сад и родители знакомятся с педагогами. Поэтому задача педагога – заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребёнка, показать родителям их особую роль в развитии малыша.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического, социально – личностного, познавательного и художественного развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям детского сада.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребёнка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно – гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
- Познакомить родителей с особой ролью семьи, близких в социально – личностном развитии дошкольников. Совместно с родителями развивать доброжелательное отношение ребёнка к взрослым и сверстникам, эмоциональную отзывчивость к близким, уверенность в своих силах.
- Совместно с родителями способствовать развитию детской самостоятельности, простейших навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.
- Помочь родителям в обогащении сенсорного опыта ребёнка, развитии его любознательности, накоплении первых представлений о предметном, природном и социальном мире.
- Развивать интерес к совместным играм и занятиям с ребёнком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребёнка в разных видах художественной и игровой деятельности.

Взаимодействие педагога с родителями детей среднего дошкольного возраста

В своём общении с родителями детей пятого года жизни педагог укрепляет доверительные отношения, которые сложились у него с большинством семей, и обращает внимание на изменения в развитии дошкольников, на то, как их учитывать в своей воспитательной тактике, общении со своим ребёнком.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями развития ребёнка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического и психического развития.
- Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребёнка, умение оценить особенность его социального, познавательного развития, видеть его индивидуальность.
- Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.
- Побуждать родителей развивать доброжелательные отношения ребёнка к взрослым и сверстникам, заботу, внимание, эмоциональную отзывчивость по отношению к близким, культуру поведения и общения.
- Показать родителям возможности развития ребёнка в семье (игры, темы разговоров, детских рассказов), развития умения сравнивать, группировать, развития его кругозора.
- Включать родителей в игровое общение с ребёнком, помочь им построить партнёрские отношения с ребёнком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома.
- Помочь родителям развивать детское воображение и творчество в игровой, речевой, художественной деятельности.

- Совместно с родителями развивать положительное отношение ребёнка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

Взаимодействие педагога с родителями детей старшего дошкольного возраста /5-6 л/

В старшем дошкольном возрасте педагог корректирует детско–родительские отношения, помогает родителям и детям найти общие интересы, которые в дальнейшем могут стать основой семейного общения.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников – развитии любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности; помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.
- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга, развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоёма.
- Побуждать родителей к развитию гуманистической направленности отношений детей к окружающим людям, природе, предметам рукотворного мира, поддерживать стремление детей проявлять внимание, заботу о взрослых и сверстниках.
- Познакомить родителей с условиями развития познавательных интересов, интеллектуальных способностей дошкольников в семье; поддерживать стремление родителей развивать интерес детей к школе, желание занять позицию школьника.
- Включать родителей в совместную с педагогом деятельность по развитию субъективных проявлений ребёнка в элементарной трудовой деятельности (ручной труд, труд по приготовлению пищи, труд в природе), развитию желания трудиться, ответственности, стремления довести начатое дело до конца.
- Помочь родителям создать условия для развития эстетических чувств старших дошкольников, приобщения детей в семье к разным видам искусства (архитектуре, музыке, театральному, изобразительному искусству) и художественной литературе.

Взаимодействие педагога с родителями детей старшего дошкольного возраста /6-7 л/

Педагог активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнёрские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребёнка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказывать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.
- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребёнка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребёнка.
- Ориентировать родителей на развитие познавательной деятельности ребёнка, обогащение его кругозора, развитие произвольных психических процессов, элементов логического мышления в ходе игр, общения со взрослыми и самостоятельной детской деятельности.
- Помочь родителям создать условия для развития организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия со взрослыми и детьми, способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.
- Способствовать развитию партнёрской позиции родителей в общении с ребёнком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Направления взаимодействия педагога с родителями:

- Педагогический мониторинг;
- Педагогическая поддержка;
- Педагогическое образование родителей;
- Совместная деятельность педагогов и родителей

Принципы совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Система взаимодействия с родителями:

- ознакомление родителей с результатами работы ОО на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ОО;
- ознакомление родителей с содержанием работы ОО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в работе творческой (рабочей) группы по реализации ФГОС ДО в ОО, работа совета родителей;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приёмам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых мероприятиях.

В детском саду используются разнообразные формы работы с родителями для повышения их компетенции в вопросах воспитания и развития детей, а также распространения ценного опыта воспитания детей в семье.

Формы работы с родителями по реализации образовательной области

«Физическое развитие»

№ п/п	Организационная форма	Цель	Темы (примерные):
1	Педагогические беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	«Одежда детей в разные сезоны» «Как организовать выходной день с ребенком» «Роль движений в жизни ребенка»
2	Практикумы	Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления	«Активные формы совместного отдыха родителей и детей» «Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста»
3	Тренинги	Вовлечение родителей в специально разработанные педагогом-психологом ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы	«Способы эффективного закаливания» «Гимнастика для глаз»
4	Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами социально-коммуникативного развития детей	«Папа, мама, я - спортивная семья» «День здоровья»
5	Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам социально-коммуникативного развития детей в условиях семьи	«Закаливающие процедуры – профилактика простудных заболеваний» «Как сделать зимнюю прогулку с малышом»

			приятной и полезной?)»
6	Родительские собрания	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам социально- коммуникативного развития детей, расширение педагогического кругозора родителей	«Здоровый образ жизни. Советы доктора Айболита» «Чтобы ребенок рос здоровым»
7	Родительские чтения	Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами социально- коммуникативного развития детей	«Культура поведения: правила и привычки» «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
8	Мастер-классы	Овладение практическими навыками совместной партнерской деятельности взрослого и ребенка	«Секреты Ильи Муромца»
9	Проектная деятельность	Вовлечение родителей в совместную познавательную деятельность. Овладение способами коллективной мыслительной деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка; Достижение позитивной открытости по отношению к родителям	«Здоровый ребенок -счастливая семья» «Азбука здоровья» «Традиции здоровья в нашей семье»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в действующих СанПиН и СП;
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО к развивающей предметно-пространственной среде;
- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

На территории дошкольных групп АНО «СОШ имени И.П.Светловой» располагаются:

- два корпуса
- игровые площадки с верандами
- спортивная площадка.

Групповые комнаты:

В ОО имеются 6 групповых комнат, в которых пространство организовано таким образом, чтобы было достаточно места для занятий игровой и самостоятельной деятельности. **Групповые** помещения ОО имеют:

- игровую зону;
- учебную зону;
- два учебных класса (в подготовительных к школе группах);
- столовую зону;
- раздевальную комнату;
- спальню;
- туалетную комнату;
- буфетную комнату.

Развивающая предметно – пространственная среда ОО «Художественно-эстетическое развитие» спроектирована в соответствии с ОП, реализуемой ОО, возрастными особенностями воспитанников, методическими рекомендациями для педагогических работников и родителей детей дошкольного возраста по организации РППС в соответствии с ФГОС ДО и является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Построение РППС в группах опирается на личноно – ориентированную модель воспитания. Мебель и оборудование установлены так, чтобы каждый ребенок мог найти удобное и комфортное место для занятий с точки зрения его эмоционального состояния: желание ребенка уединиться или, наоборот, быть рядом, ощутить тесный контакт со взрослым. Все групповое пространство доступно детям: игрушки, дидактический материал, оборудование.

Развивающее пространство групп организовано на основе следующих принципов:

- Принцип индивидуальной комфортности
- Принцип эстетической организации среды
- Принцип доступности
- Принцип активного творчества
- Принцип зонирования
- Принцип безопасности

Оборудование группового пространства соответствует санитарно - гигиеническим требованиям, оно безопасно, здоровьесохраняющее, эстетически привлекательно и развивающее. Мебель соответствует росту и возрасту детей, игрушки - обеспечивают максимальный для данного возраста развивающий эффект.

В интерьерах групп, в цветовом решении стен и «малоподвижных» предметах обстановки преобладают светлые спокойные тона.

В группах воспитателями создана комфортная предметно-пространственная среда, соответствующая возрастным, гендерным, индивидуальным особенностям детей. Развивающая среда имеет гибкое зонирование, что позволяет воспитанникам в соответствии со своими интересами и желаниями в одно и то же время свободно заниматься, не мешая при этом друг другу, разными видами деятельности. Сферы самостоятельной детской активности внутри групп не пересекаются, достаточно места для свободы передвижения детей.

В группах созданы следующие **центры физического развития:**

1. Мячи резиновые, мячи пластмассовые (разного размера).
2. Бубны.
3. Скакалки.
4. Кегли.
5. Кубики, флажки.
6. Кольцебросы.
7. Мешочки с песком.
8. Массажные дорожки и коврики.
9. Платочки для игры.
10. Маски для игр.
11. Ленточки, косички.
12. Картотека подвижных игр.

Музыкально-спортивный зал оснащен оборудованием для физического развития - обручи малого и среднего диаметров, гимнастические палки, скакалки, гантели, наборы разноцветных кеглей с мячом, ленты, флажки, султанчики, мешочки для метания и балансировки, резиновые мячи разных диаметров для выполнения физических упражнений и основных видов движений, футбольные и баскетбольные мячи, мячи фитболы, дуги для подлезания, массажные дорожки, мягкие «кочки» с массажной поверхностью, корзина для метания мячей, баскетбольный щит, настенные лесенки (шведские стенки), перекладина навесная, гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, доска с ребристой поверхностью, наклонная доска гладкая с зацепами, степ платформы, маты гимнастические складные, гимнастические коврики, канат для перетягивания, хоккейные наборы (ворота, клюшки, мячи), эстафетные палочки, наборы для

эстафет, балансиры, набор для бадминтона, кольца плоские, серсо (комплекты для игры), фишки конусы.

Спортивная площадка оснащена тренажерами, ямой для прыжков в длину, воротами для игры в футбол, баскетбольным кольцом.

3.2. Методическое обеспечение ОО «Физическое развитие»

<p>Перечень программ и технологий по освоению образовательной области «Физическая культура»</p>	<p><i>Методические пособия:</i> Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. ФГОС. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая группа раннего возраста (2-3 года). ФГОС. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). ФГОС. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). ФГОС. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). ФГОС. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). ФГОС. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. ФГОС. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б. Стёркина, О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева. Программа социально-эмоционального развития дошкольников «Я, Ты, Мы» О.Л. Князева Региональная программа «Основы здорового образа жизни» под редакцией Н.П. Смирновой. <i>Наглядно-методические пособия:</i> Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта», «Расскажите детям об олимпийских играх», «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».</p>
--	---

3.3. Структура планирования образовательной деятельности в течение дня, сетка организованной образовательной деятельности

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности:

Возраст детей	Регламентируемая деятельность (ООД)	Нерегламентированная деятельность, час	
		совместная деятельность	самостоятельная деятельность
3-4 г.	2 по 15 мин	7- 7,5	3-4
4-5 л.	2 по 20 мин	7	3-3,5
5-6 л.	2-3 по 25 мин	6 – 6,5	2,5 – 3,5

6-7 л.	2-3 по 30 мин.	5,5 - 6	2,5 - 3
--------	----------------	---------	---------

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам действующего СанПиН.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

- в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин.,
- в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа,
- в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут,
- в подготовительной к школе (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности

- для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,
- для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,
- для детей 6-го года жизни - не более 25 минут
- для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня

- в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно,
- в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут

Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине организованной образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Организованная образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями.

Структура планирования образовательной деятельности в течение дня

Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)
Групповая, подгрупповая	Индивидуальная	Образовательная деятельность в режимных моментах	
Утро			
Утренняя гимнастика; дидактические игры, чтение художественной литературы; беседа; развивающие игры; артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, психогимнастика	Беседа; подражательные движения; обучающие игры. Закрепление пройденного по образовательным областям	Объяснение, показ личный пример, напоминание, ситуативный разговор, напоминание.	Обогащение предметно-развивающей среды в группе. Активизация детей на самостоятельную деятельность в центрах: книги, природы, художественного творчества; дежурства; сюжетно-ролевые игры; самообслуживание; моделирование; ведение календаря природы.
Организованная образовательная деятельность			
по сетке организованной образовательной деятельности			
Подготовка к прогулке, прогулка			

Подвижная игра, спортивные игры, физкультурное занятие на улице. Наблюдения за объектами живой и неживой природы. Целевые прогулки, экскурсии. Труд на участке, в цветнике, огороде.	Беседа; подражательные движения; обучающие игры. Закрепление пройденного по образовательным областям. Коррекция.	Сюжетно-ролевая игра, наблюдение, экспериментирование, исследовательская деятельность, конструирование, развивающие игры, рассказ, беседа, проектная деятельность, проблемные ситуации, сравнение, объяснение, показ, личный пример, ситуативный разговор.	Обогащение предметно-развивающей среды в группе, на участке. Сюжетно-ролевые, дидактические, настольно-печатные игры. Игры с песком (со снегом). Экспериментирование (песок, вода, снег, ветер). Моделирование. Опыты. Продуктивная деятельность.
Возвращение с прогулки, работа перед сном			
Чтение художественной литературы.	Самостоятельная деятельность детей.	сравнение, личный пример, объяснение, показ, ситуативный разговор, рассказ, беседа,	Самостоятельная деятельность детей в различных центрах активности.
2 половина дня			
Гимнастика после сна, закаливание. Кружки. Сюжетно-ролевые, дидактические, досуговые игры. Чтение художественной литературы, видео-просмотры. Викторины, конкурсы, КВН. Совместный труд детей. Выставки. Драматизации. Показ спектаклей.	Беседа; подражательные движения; обучающие игры. Закрепление пройденного по образовательным областям. Коррекция.	Сюжетно-ролевая игра, наблюдение, экспериментирование, исследовательская деятельность, конструирование, развивающие игры, рассказ, беседа, проектная деятельность, проблемные ситуации, сравнение, объяснение, показ, личный пример, ситуативный разговор.	Обогащение предметно-развивающей среды в группе. Игры-экспериментирования, сюжетные, самостоятельные, дидактические, настольные игры. Самостоятельная художественная деятельность, творческие задания; дежурство; ведение календаря природы. Работа в центрах: природы, книги, художественного творчества. Опыты. Постройки для сюжетных игр. Продуктивная деятельность.
Прогулка			
Все мероприятия планируются также как и в первую половину дня.			

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Задача воспитателя наполнить ежедневную жизнь детей увлекательными и полезными делами, создать атмосферу радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам. Для организации традиционных событий эффективно использование сюжетно-тематического планирования образовательного процесса (комплексно-тематическое планирование). Темы определяются исходя из интересов детей и потребностей детей, необходимости обогащения детского опыта и интегрируют содержание, методы и приемы из разных образовательных областей. Единая тема отражается в организуемых воспитателем образовательных ситуациях детской практической, игровой, изобразительной деятельности, в музыке, в наблюдениях и общении воспитателя с детьми. В организации образовательной деятельности учитывается также принцип сезонности. Тема «Времена года» находит отражение, как в планировании образовательных ситуаций, так и в свободной, игровой деятельности детей. В организации образовательной деятельности учитываются также доступные пониманию детей сезонные праздники, такие как Новый год, Проводы Зимы, Зимушки-зимы и т.п., общественно-политические праздники (День народного единства России, День Защитника Отечества, Международный Женский день, День Победы и др.).

Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное. Педагоги вправе по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в соответствии с особенностями своей возрастной группы, другими значимыми событиями.

Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности

Сентябрь		
	Мир природы	Социальный мир
Август-сентябрь	Лето. Времена года	День знаний. Детский сад
1 неделя	Овощи	Москва – столица России (День города)
2 неделя	Грибы	Здоровье – самое ценное у человека
3 неделя	Фрукты	Одежда, обувь, головные уборы
4 неделя	Деревья, кусты, травы	Профессии: воспитатель и др. сотрудники детского сада, учитель
Октябрь		
1 неделя	Хлеб/злаки	Игрушки
2 неделя	Осень. Праздник «Осенины»	Еда: польза, вред + мастер класс
3 неделя	Домашние животные	Профессии: повар, кондитер
4 неделя	Птицы	Ориентировка во времени: дни недели
Ноябрь		
1 неделя	Ландшафтные зоны (горы, лес, равнина, тундра, степь и пр.)	Профессии: полиция, инспектор ГИБДД + правила дорожной безопасности
2 неделя	Луна	Дом/квартира (назначение, значение, структура, правила поведения и ухода)
3 неделя	Живая – неживая природа	Семья (ко Дню матери)
4 неделя	Солнце	Почта (виды, значение, почтальон)
Декабрь		
1 неделя	Зима	Посуда
2 неделя	Зимовье зверей	Профессии: врач, медсестра, ветеринар
3 неделя	Цветы (комнатные, садовые, луговые и пр.)	Азбука вежливости: поведение в общественных местах, почитание старших
4 неделя	Воздух (свойства, значение для жизни)	Человек: части тела, органы
Январь		
1 неделя	Обитатели водных пространств (рыбы, земноводные, млекопитающие, водоросли и пр.)	Народные промыслы: хохлома, городецкая и Полхов-майданская росписи, гжель и др.
2 неделя	Вода (свойства, значение для жизни)	Мальчики и девочки: сходства и отличия, «предназначения»
3 неделя	Огонь (свойства, значение для жизни)	Школа (экскурсия)
Февраль		
1 неделя	Животные Севера	Библиотека
2 неделя	Животные жарких стран	Транспорт (воздушный, космический) ко дню авиации
3 неделя	Взаимосвязь в природе (цепочки)	Этикет столовый
4 неделя	Времена суток (от чего зависит, чередование, значение)	День Защитника Отечества
Март		
1 неделя	Весна	Мама милая моя
2 неделя	Огород. Посадка лука, огурчиков	
3 неделя	Явления природы (дождь, гроза, ураган, метель, град, туман и др.)	Спорт: виды, особенности, значение
4 неделя	Камни, минералы	Адрес (значение, ТБ)
Апрель		
1 неделя	Птицы (виды, строение, отличие от др. представителей фауны, значение в	Профессии: водитель

	природе)	
2 неделя	Вселенная. Космос	Профессии: космонавт, пилот, штурман, стюардесса
3 неделя	Небо. Облака	Готовимся к Пасхе
4 неделя	Красная книга Московской области	Профессии: пожарный + правила пожарной безопасности
Май		
1 неделя	Насекомые	День Победы. Рода войск
2 неделя	Времена года	Правила дорожного движения
3 неделя	Магнит (свойства, значение для жизни)	Строительная техника
4 неделя	Песок, глина, земля (свойства, значение для жизни)	Безопасный отдых
5 неделя	Лето. Времена года	Развлечение «Здравствуй, лето!»

Перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат

Мероприятия	Возраст обучающихся	Направление воспитания	Ориентировочное время проведения	Ответственные
День знаний	3-7 лет	Патриотическое	1 сентября	Муз.рук-ль Воспитатели
День окончания Второй мировой войны: тематические беседы	5-7 лет	Патриотическое	3 сентября	Воспитатели
Международный день распространения грамотности	5-7 лет	познавательное	8 сентября	Воспитатели
День воспитателя и всех дошкольных работников	3-7 лет	Социальное	27 сентября	Муз.рук-ль Воспитатели
Международный день пожилых людей	3-7 лет	Социальное	1 октября	Воспитатели
Международный день музыки	3-7 лет	Социальное Художественно-эстетическое	1 октября	Муз.рук-ль Воспитатели
День защиты животных	3-7 лет	Социальное	4 октября	Воспитатели
День здоровья	3 – 7 лет	Физическое	1 половина октября	Воспитатели Муз.рук-ль
День отца в России	3-7 лет	Социальное	3 воскресенье октября	Муз.рук-ль Воспитатели
Осенины	3-7 лет	Художественно-эстетическое	2-я половина октября	Муз.рук-ль Воспитатели
День народного единства	5-7 лет	Патриотическое	1 неделя ноября	Воспитатели
День матери в России	3-7 лет	Социальное	Последнее воскресенье ноября	Муз.рук-ль Воспитатели
День государственного	5-7 лет	Патриотическое	30 ноября	Воспитатели

герба РФ				
Международный день инвалидов	5-7 лет	Социальное	3 декабря	Воспитатели
День волонтера в России	5-7 лет	Социальное	5 декабря	Воспитатели
Международный день художника: конкурс рисунков	3-7 лет	Социальное Художественно-эстетическое	8 декабря	Воспитатели
День героев Отечества	5-7 лет	Патриотическое	9 декабря	Воспитатели
День Конституции РФ	5-7 лет	Патриотическое	12 декабря	Воспитатели
Новый год	3-7 лет	Художественно-эстетическое	Последняя неделя декабря	Муз.рук-ль Воспитатели
Прощание с ёлочкой	3-7 лет	Художественно-эстетическое	Вторая неделя января	Муз.рук-ль Воспитатели
От Рождества до Крещения	3-7 лет	Художественно-эстетическое	третья неделя января	Муз.рук-ль Воспитатели
День Российской науки	5-7 лет	Познавательное	8 февраля	Воспитатели
День здоровья	3 – 7 лет	Физическое	1 половина февраля	Воспитатели Муз.рук-ль
Международный день родного языка: конкурс чтецов	3-7 лет	Патриотическое	21 февраля	Воспитатели
День защитника Отечества	4-7 лет	Патриотическое Художественно-эстетическое	23 февраля	Муз.рук-ль Воспитатели
Международный женский день	3-7 лет	Социальное Художественно-эстетическое	8 марта	Муз.рук-ль Воспитатели
День птиц	3-7 лет	Социальное Художественно-эстетическое	22 марта	Муз.рук-ль Воспитатели
Всемирный день театра	3-7 лет	Социальное Художественно-эстетическое	27 марта	Муз.рук-ль Воспитатели
День Земли	3-7 лет	Социальное Художественно-эстетическое	Март	Муз.рук-ль Воспитатели
День смеха	3-7 лет	Художественно-эстетическое	1 апреля	Муз.рук-ль Воспитатели
День космонавтики	4-7 лет	Патриотическое Художественно-эстетическое	12 апреля	Муз.рук-ль Воспитатели
Веснянка	3-7 лет	Художественно-эстетическое	Третья неделя апреля	Муз.рук-ль Воспитатели
День Победы	5-7 лет	Патриотическое Художественно-эстетическое	9 мая	Муз.рук-ль Воспитатели
День детских общественных организаций	5-7 лет	Патриотическое	19 мая	Воспитатели

России				
День славянской письменности и культуры	5-7 лет	Социальное Познавательное	24 мая	Воспитатели
Выпускной бал	7 лет	Художественно-эстетическое	Последняя неделя мая	Муз.рук-ль Воспитатели
День защиты детей	3-7 лет	Социальное Познавательное Художественно-эстетическое	1 июня	Муз.рук-ль Воспитатели
День русского языка	3-7 лет	Социальное Художественно-эстетическое	6 июня	Муз.рук-ль Воспитатели
День России	5-7 лет	Патриотическое Художественно-эстетическое	12 июня	Муз.рук-ль Воспитатели
День памяти и скорби	5-7 лет	Патриотическое	22 июня	Воспитатели
День семьи, любви и верности	3-7 лет	Социальное Художественно-эстетическое	8 июля	Муз.рук-ль Воспитатели
День Нептуна	3-7 лет	Физическое Художественно-эстетическое	Последняя неделя июля	Воспитатели
Малые олимпийские игры ко дню физкультурника	3-7 лет	Физическое Художественно-эстетическое	12 августа	Воспитатели
День Государственного флага РФ	5-7 лет	Патриотическое	22 августа	Воспитатели
День Российского кино	3-7 лет	Социальное Художественно-эстетическое	27 августа	Воспитатели
Прощание с летом	3 – 7 лет	Художественно-эстетическое	31 августа	Воспитатели Муз.рук-ль