

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «БЕРЕЗОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 4»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре

Разработчики программы:

О.Ю. Александрова
Д.Ю. Смолик

п. Березовка, 2022

ПРИНЯТО

на педагогическом совете МБДОУ

«Березовский детский сад № 4»

протокол от « 29 » 08 2022 г., № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказом заведующего МБДОУ

«Березовский детский сад № 4»

от « 29 » 08 2022 г., № 1

Е.В. Хитаришвили



Оглавление

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	8
2. Содержательный раздел.....	9
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания.....	9
2.1.1. «Физическое развитие».....	9
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	9
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	11
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	13
2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	13
3. Организационный раздел.....	15
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.....	15
3.2. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания	16
3.3. Расписание непосредственно образовательной деятельности	17
3.4. Описание распорядка и режима дня.....	18
3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	19
3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	19
Приложение 1.....	21
Приложение 2.....	22
Приложение 3.....	24
Приложение 4.....	32
Приложение 5.....	36
Приложение 6.....	37
Приложение 7.....	38

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цели: обеспечение развития личности и равных возможностей для детей на дошкольной ступени образования в различных видах общения и деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, воспитание свободного, ответственного гражданина, обладающего чувством собственного достоинства и способного на выбор.

Задачи:

1. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от пола, нации, языка, социального статуса семьи, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и физического потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
4. формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, этических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
5. приобщение ребенка к культуре своей страны и региона, воспитание уважения к другим народам и культурам;
6. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
7. формирование интереса к физической культуре к ежедневным физическим занятиям, подвижным играм, к спортивным событиям в стране, формирование норм здорового образа жизни.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Программа строится на достижениях отечественной психологической и педагогической науки, которая вобрала в себя критически переосмысленный мировой опыт и создала ряд фундаментальных собственных теорий.

1. Деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.В. Запорожец, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов)

Основная идея: ребенок развивается только в развивающейся деятельности

1. Принцип «субъектности деятельности» - заключается в том, что ребенок выстраивает деятельность самостоятельно: ставит задачу, ищет способы и средства достижения цели и т.п.;

2. Принцип творчества - означает приобретение ребенком собственного опыта творческой деятельности;

3. Принцип вариативности - предполагает формирование способностей ребенка к отбору вариантов и адекватному принятию решений в ситуации выбора;

4. Принцип психологической комфортности – заключается в создании на занятиях доброжелательной атмосферы; развитии диалоговых форм общения;

5. Принцип минимакса – заключается в следующем: ДОО должна предложить ребенку возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного стандарта).

2. Возрастной подход (Д.Б. Эльконин)

Основная идея: ФГОС ДО опираются на возрастную периодизацию, выделяя три основных возраста (младенческий, ранний, дошкольный) с их спецификой развития на каждом этапе.

1. Принцип ведущего типа деятельности - заключается в создании условий для полноценного развития: общения, предметной деятельности и игры.

2. Принцип психологического новообразования – означает в появлении качественных особенностей психики, которые впервые появляются в определенный возрастной период и определяют сознание ребенка, его отношение к среде, к внутренней и внешней жизни.

3. Принцип социальной ситуации развития позволяет включать систему отношений ребенка, различные уровни социального взаимодействия, различные типы и формы деятельности.

3. Теория об амплификации (А.В. Запорожца)

Основная идея: обогащение развития ребенка в специфических детских видах деятельности.

Теория содержит два положения

- о развитии и саморазвитии ребенка (выбор деятельности, темы, средств, способов, партнеров и т.п.). Это позволяет развивать и поддерживать индивидуальность ребенка, его самодостаточность;

- о появлении «умных эмоций», которые возникают в результате большого удовлетворения от преодоления самими детьми тех или иных трудностей, возникающих в процессе решения разного рода проблемных задач.

4. Культурно-исторический подход (Л.С. Выготский) обучению отводится ведущая роль по сравнению с процессом развития ребенка

Основные идеи:

- Обучение состоит в том, что ребенок-дошкольник способен учиться «по программе взрослого» лишь в той степени, насколько эта программа становится его собственной, что возможно через создание «зоны ближайшего развития», опирающейся на

потенциальные возможности ребенка, которые раскрываются и присваиваются в его совместной со взрослым деятельности.

- Роль взрослого меняется в зависимости от возраста детей и, от предлагаемого детям содержания. По отношению к детям младшего дошкольного возраста влияние взрослого носит преимущественно непосредственный характер, а старшего — более опосредованный.

Опосредованное влияние осуществляется двумя основными путями:

а) через организацию обучающегося детского сообщества (В.В. Рубцов, А.Г. Асмолов), которое позволяет каждому ребенку чувствовать себя умелым, знающим, способным за счет того, что он имеет постоянную возможность обратиться за необходимой помощью к другим детям или ко взрослому. Это снимает у детей излишнюю тревожность и формирует у ребенка чувство самодостаточности и определенной независимости, без чего невозможно говорить о полноценном личностном развитии ребенка;

б) через использование специально отобранных взрослым развивающих объектов для самостоятельной деятельности (М. Монтессори, А.П. Усова, Н.Н. Поддьяков, А.Н. Поддьяков, Л.А. Парамонова).

Принцип «событийности» позволяет сделать жизнь детей в детском саду более интересной, а образовательный процесс – мотивированным. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Принцип тематический позволяет при построении образовательного процесса легко вводить региональный компонент программы (в части Программы, формируемой участниками образовательного процесса), учитывать специфику дошкольного учреждения.

Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

1.1..3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

МБДОУ расположен в посёлке Берёзовка, Берёзовского района, Красноярского края, в относительно чистом, отдаленном от магистральных улиц и крупных предприятий месте. Недалеко - лесной массив. Детский сад находится в окружении жилых домов. Рядом расположена Берёзовская средняя общеобразовательная школа №3, районная библиотека, спортивный центр «Резерв», ДК «Энтузиаст», районный музей истории. Для обеспечения реализации задач необходимо, чтобы детский сад был частью образовательного пространства, поэтому МБДОУ открытая социальная система, успешно сотрудничающая с различными организациями.

Взаимодействие с социальными институтами детства.

Учреждение	Совместно решаемые задачи	Формы работы
Районная библиотека	Приобщение детей к культуре чтения	участие в конкурсах.
МОУ БСОШ № 3	Обеспечение преемственности в обучении и воспитании	совместные мероприятия для детей.
ГИБДД	Воспитание ответственного участника дорожного движения	участие в районных мероприятиях.
Пожарная часть № 95	Воспитание ответственного поведения дома, на улицах, в МБДОУ	совместные мероприятия
ДЮСШ, «Спортивный центр Резерв»	Физическое воспитание, приобщение всех участников образовательного процесса к здоровому образу жизни	Совместные спортивные мероприятия, соревнования.

Режим работы МБДОУ установлен, исходя из заказа родителей, наличия специалистов, педагогов и возможностей бюджетного финансирования, и определён:

- Пятидневная рабочая неделя;
- Пребывание детей в МБДОУ с 7.00. часов – 19.00 часов.
- Предельная наполняемость групп – 26 человек.

Особенности детей дошкольного возраста. см Приложение 1

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

В основу программы положена концепция психологического возраста. В связи с этим в программе выделены следующие психологические возрасты:

1. Младший дошкольный возраст 3-5 лет (комбинированная группа от 3 до 5).
2. Старший дошкольный возраст 5-7 лет (старшая группа от 5 до 6, подготовительная группа от 6 до 7).

Такая возрастная периодизация позволяет видеть индивидуальную перспективу развития каждого ребенка, но не предусматривает объединения детей в разновозрастные коллективы.

В каждом психологическом возрасте есть главная задача — задача развития, которая предопределяет тип ведущей деятельности.

Для детей дошкольного возраста – это игровая деятельность, коммуникативная деятельность, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы

и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование, изобразительная, музыкальная, двигательная деятельность.

Характеристики особенностей детей дошкольного возраста см. Приложение 2.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Требования к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования. К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры для детей трех лет:

Образовательная область	ФГОС ДО	ОП
Физическое развитие	- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание).	- проявляет интерес к физической активности - владеет основными движениями - воспроизводит простые движения по показу взрослого - охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх организованных взрослым - получает удовольствие от процесса выполнения движений

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

Образовательная область	ФГОС ДО	ОП
Физическое развитие	- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.	- развиты основные двигательные качества; - хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку; - накапливается резерв здоровья; - активен, хорошо ест и спит; - владеет элементарными навыками здорового образа жизни.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания.

2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Перечень используемых методических пособий.

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, - М.: Просвещение.
2. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду, - М.: Феникс, 2003.
3. Занозина А. Перспективное планирование физкультурных занятий, - М.: «Линка-Пресс», 2008.
4. Иванов В.А. Методика развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет, - Кр.: ПИК «Офсет», 1997.

Связь образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.

Задачи по возрастам и содержание работы см Приложение 3

Содержание работы в данном направлении представлено моделью образовательной работы. Модель раскрывает формы организации деятельности с детьми от 1 до 3 и 3 до 7 лет, способствующие физическому развитию.

Модель образовательной работы см. Приложение 4.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Вариативные формы реализации Программы.

Формы реализации Программы являются внешними выражениями содержания дошкольного образования, способами его существования.

Все формы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности.

При организации образовательного процесса учитываются изменения связанные с переносом акцентов в дошкольной дидактике со специально организованной деятельности в форме занятий на образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности в форме проектной деятельности, ситуации, мастерской, коллекционирования, викторины, конкурса.

Изменяются в соответствии с обновлённым содержанием и старые, классические формы (беседа, разговор, экскурсии, наблюдения, рассматривания и др.), которые не теряют своей актуальности в образовательной деятельности.

Игра — является основной формой реализации Программы, успешно используется при организации двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной деятельности.

В игре как деятельности детей выделяется две основные формы — сюжетная игра и игра с правилами. Сюжетная игра может быть ролевой и режиссёрской, при осуществлении которой ребёнок выполняет роль от третьего лица, присваивая её игрушке.

В играх с правилами, которые имеют исключительно совместные формы, основным моментом являются конкурентные отношения между играющими, регламентируемые обязательными для всех правилами.

Подвижные игры — оптимальная основа для физического, личностного и интеллектуального развития ребёнка. Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребёнка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, прыжками, метанием и т. д.), по содержанию (подвижные игры с правилами, спортивные игры).

Индивидуальная работа с детьми

Методы реализации Программы.

В основу Программы положена классификация методов целостного педагогического процесса Сластенина В. А.:

Методы формирования сознания детей (рассказ взрослого, пояснение, разъяснение, беседа, чтение художественной литературы, обсуждение, рассматривание и обсуждение и др.);

Методы организации деятельности и формирование опыта общественного поведения (задание, поручение, требование, образовательная ситуация, демонстрация, наблюдение и др.);

Стимулирования и мотивации деятельности и поведения (соревнование, игра, дискуссия, поощрение и др.);

Контроля эффективности образовательного процесса (весь спектр диагностических методов).

Каждый метод используется в зависимости от потребностей реализации Программы в целях стимулирования деятельности детей, создания условий для приобретения ими опыта или осознания этого опыта. Являются системными, интегративными образованиями.

Помимо перечисленных педагогами используются социо-игровые методы - это игры – жизни между микрогруппами детей, то есть малыми социумами. Инструктор по физической культуре становится партнером, советником для детей. Социо-игровые методы основываются на умении следить за ходом общего разговора и дела, умения оказывать друг другу помощь и принимать ее, когда это нужно. Эти методы позволяют каждому ребёнку добиться успешности, благодаря поддержки и сверстников, и взрослых. Здесь ребята помогают друг другу, чувствуют защищенность, поддержку группы, а также контролируют товарищей. Инструктор по физической культуре не дает готовые ответы и не ожидает сиюминутного результата.

Использование социо-игровых методов на занятиях позволяет детям устанавливать между собой связи, чувствовать друг друга, обращаться друг к другу, быть способным действовать в малой группе, а в последствии в большом коллективе. Все это способствует

сплочению детского коллектива, снижению конфликтов, развитию у детей творческих способностей, воображения, самооценки, наблюдательности, воспитанию основ нравственности.

Средства реализации Программы.

Для всестороннего развития детей в каждой возрастной группе создана развивающая среда с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. Особое место занимают в ней средства реализации Программы — совокупность материальных и идеальных объектов. Общепринято их деление на:

- демонстрационные (применяемые взрослым) и раздаточные (используемые детьми);
- визуальные (для зрительного восприятия), аудиальные (для слухового восприятия), аудиовизуальные (для зрительно-слухового восприятия);
- естественные (натуральные) и искусственные (созданные человеком);
- реальные (существующие) и виртуальные (не существующие, но возможные) и др.

С точки зрения содержания дошкольного образования, имеющего деятельностьную основу, используются средства, направленные на развитие деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- игровой (игры, игрушки);
- коммуникативной (дидактический материал);
- чтения (восприятия) художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);
- познавательно-исследовательской (натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, картины и др.);
- трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);
- применяться не только традиционные (книги, игрушки, картинки и др.), но и современные, а также перспективные дидактические средства, основанные на достижениях технологического прогресса (например, электронные образовательные ресурсы). Также следует отметить, что они носят не рецептивный (простая передача информации с помощью ТСО), а интерактивный характер (в диалоговом режиме, как взаимодействие ребёнка и соответствующего средства обучения), поскольку наличие обратной связи повышает эффективность реализации Программы.

2.3 Особенности образовательной деятельности в разных видах и культурных практик.

Культурные практики представляют собой разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребёнка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни. Вместе с тем они включают обычные для него (привычные, повседневные) способы самоопределения и самореализации тем самым обеспечивая реализацию культурных умений ребёнка. Такие умения включают в себя готовность и способность ребёнка действовать во всех обстоятельствах жизни и деятельности на основе культурных норм и выражают:

- Содержание, качество и направленность его действий и поступков;
- Индивидуальные особенности (оригинальность и уникальность) его действий;
- Принятие и освоение культурных норм сообщества, к которому принадлежит ребёнок;

- Принятие общезначимых (общечеловеческих) культурных образцов деятельности и поведения.

Методы и способы организации культурных практик.

Методами реализации культурных практик в непосредственно образовательной деятельности с детьми являются:

- Передача учебной информации педагогом и восприятие ее детьми средствами слушания, наблюдения, практических действий; словесный (объяснение, беседа, инструкция, вопросы и др.); наглядный (демонстрация, иллюстрация, рассматривание и др.); практический;
- Усвоение нового материала детьми путем активного запоминания, самостоятельных размышлений, исследований или решения проблемных ситуаций;
- Самостоятельная деятельность детей под руководством Инструктор по физической культуре.

Методы реализации культурных практик в режимных моментах и в самостоятельной деятельности детей делятся на несколько групп в зависимости от их направленности.

Первая группа - реализация системы творческих заданий, ориентированных на познание объектов, ситуаций, явлений. Методы - наглядно-практические, сериации и классификации, формирование ассоциаций и установление аналогий, выявление противоречий. Формы работы - занятия и экскурсии.

Вторая группа - реализация системы творческих заданий, ориентированных на использование в новом качестве объектов, ситуаций, явлений, обеспечивающая накопление опыта творческого подхода к использованию уже существующих объектов, ситуаций, явлений. Методы - словесные, практические и игровые. Формы реализации - организация самостоятельной деятельности детей и подгрупповые занятия.

Третья группа - реализация системы творческих заданий, ориентированных на преобразование объектов, ситуаций. Методы - экспериментирование, развитие творческого мышления и конструирования из мягких модулей. Формы работы - конкурсы детско-родительского творчества, организация подгрупповой работы детей в лаборатории.

Четвертая группа - реализация системы творческих заданий, ориентированных на создание новых объектов, ситуаций, явлений. Методы - диалоговые и методы экспериментирования. Формы работы - организация детских выставок, организация проектной деятельности.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах двигательной деятельности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Детский досуг — вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. 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;

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

- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- поддерживать и поощрять инициативу детей в организации подвижных и спортивных игр;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

- Способствовать повышению компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования детей, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития их индивидуальных способностей.
- Вовлекать родителей и других членов семей воспитанников непосредственно в образовательную и воспитательную деятельность дошкольной образовательной организации.
- Поддерживать образовательные инициативы родителей в сфере дошкольного образования детей.

Принципы работы с родителями:

- Целенаправленность.
- Систематичность.
- Плановость.
- Дифференцированный подход к работе с учетом многоаспектной специфики каждой семьи.
- Возрастной характер работы с родителями.
- Доброжелательность, открытость.

Блоки	Основные задачи	Формы
Включение родителей в деятельность МБДОУ	Создание условий для включения родителей в воспитательный и образовательный процесс, способствующий формированию культуры здорового образа жизни дошкольников и их физического развития.	Соревнования, выпуск газеты, конкурсы, совместные мероприятия, семейные конкурсы; интерактивные формы: вебинары, консультации, занятия и т.д.

Методы изучения семьи:

- Анкетирование и тестирование.
- Наблюдение за ребенком.
- Беседа (с родителями/с ребенком).
- Посещение семьи ребенка.
- Обследование семьи с помощью проективных методик.
- Консультация, тренинг.
- Педагогическая гостиная.

3. Организационный раздел.

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.

В МБДОУ создано достаточное материально-техническое оснащение для реализации Программы

Вид помещения, количество	Функциональное использование	Оснащение
Спортивный зал	Занятия по и физическому воспитанию. Утренняя гимнастика. Тематические досуги, праздники и развлечения, спортивные досуги. Родительские собрания и мероприятия, консультативно-просветительская работа с родителями.	Стенка для используемых м инструктором по ФК пособий, погремушки, флажки, атрибуты, игрушек. Спортивное оборудование по направлениям работы, шведская стенка, мягкие модули. Музыкальный центр, аудио и видео кассеты, CD диски. Информационный уголок,
Группы	Игровая деятельность, Тематические досуги Родительские собрания и мероприятия, консультативно-просветительская работа с родителями. Физкульт. минутки	резиновая дорожка с сильно выпуклыми рельефами - гимнастическая доска - мишень, мешочки для метания - мячи всех размеров - настольные спортивные игры, игрушки – самоделки - скакалки - мелкие пособия: обручи, кегли, ленточки, дуги, гимн. палки, шнур
Территория МБДОУ	Игровая деятельность. физические занятия на улице. Самостоятельная двигательная активность. Праздники, развлечения, спортивные мероприятия..	Оборудованная спортивная площадка, баскетбольная кольцо, бревно гимнастическое. Дорожки для ознакомления дошкольников с правилами дорожного движения.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Образовательные области	Методические материалы, средства обучения и воспитания
Физическое развитие	1. Сочеванова Е.А. Зимние виды спорта и спортивные дисциплины. – Картотека сюжетных картинок. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО» ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. 2. Сочеванова Е.А. Летние виды спорта и спортивные дисциплины. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО» ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. 3. Гусева Т.А. Картотека предметных картинок. Спортивный инвентарь. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО» ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. 4. Гусева Т.А. Кирилова Ю.А. Наглядное пособие. Олимпийские игры: прошлое и настоящее. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО» ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. 5. Кудрявцева Е.А. Наглядно-дидактический комплект «Культурно-гигиенические и трудовые навыки» 3-4 года. – М.: ООО «Сателайт», 2014. 6. Кудрявцева Е.А. Наглядно-дидактический комплект «Культурно-гигиенические и трудовые навыки» 4-5 лет. – М.: ООО «Сателайт», 2014. 7. Кудрявцева Е.А. Наглядно-дидактический комплект «Культурно-гигиенические и трудовые навыки» 5-лет. – М.: ООО «Сателайт», 2014. 8. Кудрявцева Е.А. Наглядно-дидактический комплект «Культурно-гигиенические и трудовые навыки» 6-7 лет. – М.: ООО «Сателайт», 2014. 9. Кудрявцева Е.А. Наглядно-дидактический комплект «Здоровье». – М.: ООО «Сателайт», 2014.

3.3 Расписание непосредственно образовательной деятельности.

Время	Группа
п/ср - 9.00	II младшая группа 15 мин
п/ср - 9.20	Разновозрастная группа «А» 20 мин
п/ср - 9.45 пт. – 9.45	Старшая группа «А» 25 мин
п/ср - 10.15 пт. – 10.00	Старшая группа «В» 25 мин
п/ср - 10.45 пт. – 10.30	Разновозрастная группа «Б» 25 мин
п/ср - 11.30 пт. – 11.00	Подготовительная группа 30 мин

3.4. Описание распорядка и режима дня.

В МБДОУ организован гибкий режим дня. Это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение дня. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим дня для детей дошкольного возраста разрабатывается с учётом возрастных норм и требований СанПиН 2.4.1.3049-13. На теплый и холодный периоды года составлены отдельные режимы дня.

В целях планирования текущей педагогической деятельности и проектирования педагогического процесса в группах соблюдаются следующие принципы:

1. Третье физкультурное занятие для детей старшего возраста проводится по плану инструктора по ФК на улице при температуре воздуха до -20°C, соблюдая при проведении занятий.

2. В течение недели во всех возрастных группах инструктор по ФК проводит 3 занятия и музыкальный руководитель проводит 2 занятия.

3. Для решения задач физического развития, связанных с зимними видами спорта, занятия инструктора по ФК выносятся на улицу (при температуре воздуха не ниже -20°).

Продолжительность основных видов организованной образовательной деятельности:

- в младшей группе (дети от 3 до 4-х лет жизни) – 10-15 минут;
- в разновозрастной группе (дети 5-го года жизни) – 20 минут;
- в старшей группе (дети 6-го года жизни) – 25 минут;
- в подготовительной (дети 7-го года жизни) – 30 минут.

После дневного сна, подъем, гимнастика пробуждения и закаливающие процедуры осуществляются по мере пробуждения детей.

В летнее время все виды детской деятельности максимально выносятся на улицу. Закаливающие мероприятия осуществляются систематически в соответствии с временем года и возрастом детей. Схема закаливания см. Приложение 5.

Модель двигательного режима - это комплекс различных видов и форм организации двигательной деятельности детей в режиме дня. Введение модели направлено на решение задач:

- оздоровительных: в удовлетворении потребности детей в движении, совершенствовании систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья;
- воспитательных, направленных на развитие умственных, духовных и физических способностей детей;
- образовательных, направленных на овладение детьми определённым образом знаний, умений, навыков, физических качеств.

Модель двигательного режима включает в себя: физкультурно - оздоровительную деятельность, организованную образовательную деятельность по физической культуре, самостоятельную двигательную деятельность детей, физкультурно-массовые мероприятия.

В объеме двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

С использованием модели двигательной активности детей раннего возраста от 1-3 и дошкольного возраста от 3 до 7 лет предполагается обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, наполнить рациональным

содержанием, основанном на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей см. Приложение 6.

3.5 Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий.

Культурно-досуговые мероприятия – неотъемлемая часть В деятельности дошкольного учреждения. Организация праздников, развлечений, детских творческих дел способствует повышению эффективности образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Еженедельно в каждой группе по понедельникам на физкультурном занятии проходит вынос флага, и исполнения гимна РФ.

В течение года чередой друг за другом проходят праздники, досуги, развлечения, выставки сложившиеся в устойчивые традиции:

- «Ярморочные потешки»
- «День рождения «Золотого ключика»
- «Игры народов России»
- Олимпиады, дни здоровья, ППД.
- «Зимние спортивные игры»
- 23 февраля «День защитника Отечества».
- «Международный женский день 8 Марта».
- «Космонавты сильные, космонавты смелые»
- Военно-патриотическая игра «Орлята»
- 9 мая «День победы».
- «Мама, папа, я – дружная семья»
- День Защиты детей.

Комплексно-тематический план см. Приложение 7.

3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая среда нашего МБДОУ — это система, обеспечивающая полноценное развитие детской деятельности и личности ребенка. Базисные компоненты которой обеспечивают разнообразие детской занятости по интересам, а также обладают релаксирующим воздействием на личность ребенка.

В МБДОУ развивающая предметно-пространственная среда построена с соблюдением общих требований:

- Предметно-пространственная среда системная, отвечает целям воспитания и обучения и требованиям проектной культуры.
- Предметно-пространственная среда инициирует деятельность ребенка: ее объекты, средства, цели и способы их достижения задаются предметной средой.
- Предметно-пространственная среда учитывает специфику возрастных этапов развития ребенка, т.е. специфику как ведущей деятельности (общения, предметной деятельности, игры), так и других, возникающих рано и развивающихся к старшему дошкольному возрасту, т.е. обеспечивает переход ребенка к следующему этапу развития. Иначе говоря, способствует решению задачи создания зоны ближайшего развития (Л.С. Выготский).

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ моделирует ближайшее и перспективное развитие детской деятельности, что является ее базисным признаком и отличает от обычной бытовой предметной среды. Это значит, что статус развивающей имеет только такая предметно-пространственная среда, которая обеспечивает развитие разнообразных видов деятельности ребенка, их переход к более сложным формам.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для реализации части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Развивающая предметно - пространственная среда оформлена в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями детей, принципами построения предметно-развивающей среды.

При создании развивающей предметно-пространственной среды учитывали включение как игровых уголков дифференцированно для мальчиков и девочек, так и для совместных игр, уголок книги и театрализованной деятельности.

Спортивные уголки в групповых.

Задачи:

1. главная задача физ. уголка – развитие культуры движений, развитие разнообразия движений, двигательного творчества и качества движения;
2. физ. уголок организуется для того, чтобы дети заранее (до занятия) познакомились с пособиями и правилами пользования ими, разучивали упражнения и движения для занятия. Это повышает эффективность физ. занятий.

Требования к физ. уголку:

1. физ. уголок можно расположить в раздевалке или групповой комнате, там, где есть свободная стена, для отбивания мяча от стены, метания, набрасывания колец;
2. один или два раза в год менять место расположения физ. уголка;
3. периодически убирать не востребованное оборудование, и затем вновь вносить;
4. уголок оформляется с учетом программы: (например, «Детство: начиная со средней группы – самоконтроль за развитием двигательных качеств»);
5. в физ. уголке должны учитываться:
 - здоровье детей;
 - интересы детей (мальчики и девочки);
 - учет задач решаемых в ДОУ;
 - учет возрастных условий;
 - учет динамичности;
6. в физ. уголок можно добавлять оборудование для сюжетно-ролевых игр;

Перечень спортивного инвентаря:

В младшей группе, в разновозрастной группе

- ребристая доска или резиновая дорожка с сильно выпуклыми рельефами
- дуги
- погремушки
- различные массажные коврики.
- мячи (разные размеры)
- гимнастические ящики
- настольно – спортивные игры для развития мелкой моторики рук, развития мышц, пальцев, кисти

В старшей и подготовительной группе:

- мат
- мишень, мешочки для метания
- мячи всех размеров
- настольные спортивные игры, игрушки – самоделки
- скакалки
- мелкие пособия: обручи, кегли, ленточки, дуги, гимнаст. палки, шнур
- различные массажные коврики, флажки.

Приложение1
к рабочей программе
дошкольного образования

Особенности детей дошкольного возраста.

Характеристика детей		Количество
Группа здоровья	Первая группа	12
	Вторая группа	133
	Третья группа	4
	Четвертая группа	1
	Ребенок-инвалид	1
	ЧБД	26

Характеристики особенностей детей дошкольного возраста.

В каждом психологическом возрасте можно выделить главную задачу — генетическую задачу развития. Она появляется в результате противоречий в системе отношений «ребенок — взрослый». Ее решение жизненно важно для полноценного психического развития ребенка и успешного перехода к следующему возрастному этапу.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Возраст 3—4 лет также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4—5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно

развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Задачи по возрастам и содержание работы

Четвертый год жизни

Образовательные задачи

- Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
- Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствование развитию произвольности выполнения двигательных действий;
- Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.
- Приобщение детей к отдельным элементам спорта.
- Формирование начал полезных привычек.

Содержание образовательной работы

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

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

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м. Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

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

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

Для развития равновесия и координации движений с детьми проводится следующие общеразвивающие упражнения

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

— для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

— для ног: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

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

Ритмические (танцевальные) движения. Воспитатель использует материал из раздела

«художественно-эстетическое развитие».

Катание на санках. Катание друг друга по ровной поверхности.

Скольжение по ледяной дорожке. Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого для развития равновесия.

Также проводятся подвижные игры: «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты). Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

Пятый год жизни

Образовательные задачи

- Формирование умений правильно выполнять основные движения.
- Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.
- Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.
- Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
- Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).

Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.

Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.

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

Содержание образовательной работы

Формирую умение детей правильно выполнять основные движения.

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5 м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

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

— для рук и плечевого пояса: попеременное и одновременное поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

— для туловища: наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

— для ног: поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

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

Катание на санках: поднимание на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.

Также организует подвижные игры, направляет на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей, применяет их как «начальную школу» формирования важнейших двигательных качеств. Проводит следующие подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котят и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).

Шестой год жизни

Образовательные задачи

- Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.
- Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.
- Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.
- Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь,

выдержка и организаторские навыки.

- Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Содержание образовательной работы

Способствую формированию у детей правильного выполнения основных движений.

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

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по

20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке,

подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

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

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

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

— для ног: многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

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

Создаю условия для освоения элементов спортивных игр:

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

бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после

броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч); футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу; хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) — удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях; баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу; Использую подвижные игры как важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (для развития силы мышц); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливость); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

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

Седьмой год жизни

Образовательные задачи

Совершенствование техники выполнения движений;

Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.

Продолжение целенаправленного развития физических качеств.

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

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

Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Содержание образовательной работы

Создаю условия для закрепления и совершенствования основных видов движений.

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

Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20

м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

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

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

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

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

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

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

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

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

Катание на санках: катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение после разбега стоя.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

ходьбу на лыжах — по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; ходьба на лыжах с палками в руках; подъем на склон «лесенкой»; спуск со склона, прохождение дистанции на лыжах до 1 км в спокойном темпе;

езду на велосипеде — с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке;

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

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

игра в футбол по упрощенным правилам;

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

- настольный теннис — подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу.

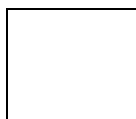
Использую подвижные игры как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты»,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

Приложение 4
к образовательной программе
Дошкольного образования
Модель образовательной работы МБДОУ

Формы образовательной деятельности	Раздел	Формы организации деятельности
Дошкольный возраст (3 года – 7 лет)		
Режимные моменты	• Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр. • Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствование развитию произвольности выполнения двигательных действий; • Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие. • Приобщение детей к отдельным элементам спорта.	утренний прием (беседа, социо-игры, игровая ситуация, подвижная игра, чтение художественных произведений)
		занятия
		подготовка к прогулке, прогулка
		ситуативный разговор
		чтение художественной литературы
		игровая деятельность
		игра-тренинг
		трудовые поручения
		игровая деятельность - досуговые игры, игры-забавы с народными игрушками
		празднично-карнавальные игры
		театрализованная деятельность
		сюжетно-ролевые игры
		общение на разные темы
Дошкольный возраст (3 года – 7 лет)		
4-5 лет		
Режим	• Формирование умений правильно выполнять основные движения.	утренний прием

ные момен ты	• Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий. • Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера. • Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости. • Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива). Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.	занятия беседы общение ситуативный разговор чтение художественной литературы игровая деятельность различные виды детской деятельности решение возникших в группе ситуаций выполнение заданий игра-тренинг прогулка проигрывание ситуаций самостоятельная игра игровая деятельность - досуговые игры, игры-забавы с народными игрушками, народные игры празднично-карнавальные игры театрализованная деятельность
Дошкольный возраст (3 года – 7 лет)		
5-6 лет		
	• Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране. • Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения. • Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость. • Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.	утренняя гимнастика коллективные формы работы занятия беседы общение ситуативный разговор чтение художественной литературы игровая деятельность различные виды детской деятельности просмотр мультфильмов решение возникших в группе ситуаций упражнения игра-тренинг

		коллективные игры
		ситуации для выражения эмоций
		социо-игры
		прогулка
		самодетельная игра
		трудовая деятельность
		сюжетно-ролевые игры
Дошкольный возраст (3 года – 7 лет)		
6-7 лет		
Режимные моменты	• Совершенствование техники выполнения движений; • Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях. • Продолжение целенаправленного развития физических качеств. • Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности. • Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности. • Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.	утренний прием
		утренняя гимнастика
		закаливающие процедуры
		коллективные формы работы
		занятия
		беседы
		общение
		ситуативный разговор
		чтение художественной литературы
		игровая деятельность
		различные виды детской деятельности
		Досуговые игры - шахматы, шашки, головоломки
		упражнения
		игра-тренинг
		коллективные игры
		Игры-развлечения - «спортивные» игры, лото, традиционные народные игры, игры с мячом
		социо-игры
		прогулка
		трудовая деятельность
		празднично-карнавальные игры
		театральные игры - спектакли с участием детей, в том



числе музыкальные игры-драматизации; кукольный театр
художественно-продуктивная деятельность

Приложение 5
к рабочей программе
дошкольного образования

Схема закаливания.

Возраст	Теплый период	Холодный период
2-3	I – 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7. II – 15. III – 17.	I – 3; 4; 7. II – 9; 15. III – 17.
3-4	I – 1; 2; 4; 5; 6; 7. II – 9; 15. III – 17.	I – 3; 4; 7. II – 9; 15. III – 17.
4-5	I – 1; 2; 4; 5; 6; 7. II – 9; 15. III – 17.	I – 3; 4; 7. II – 9; 15. III – 16; 17.
5-6	I – 1; 2; 4; 5; 6; 7; 8. II – 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15. III – 16; 17.	I – 3; 4; 7; 8. II – 9; 12; 13; 14; 15. III – 16; 17.
6-7	I – 1; 2; 4; 5; 6; 7; 8. II – 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15. III – 16; 17.	I – 3; 4; 7; 8. II – 9; 12; 13; 14; 15. III – 16; 17.

I – Закаливание воздухом:

1. сон с доступом свежего воздуха (теплый период);
2. утренний прием и утренняя гимнастика на свежем воздухе;
3. утренняя гимнастика в зале;
4. контрастные воздушные ванны после сна (с проветриванием);
5. воздушные ванны на участке (+ 18С);
6. контрастные воздушные ванны после сна (при открытых фрамугах);
7. хождение босиком в помещении (температура пола +18С);
8. воздушные ванны с упражнениями (1 раз в неделю).

II – Закаливание водой:

9. влажные обтирания до пояса;
10. обливание ног контрастной водой;
11. обливание ног водой с постепенным снижением температуры;
12. хождение босиком по ткани, смоченной водой комнатной температуры, на массажных дорожках;
13. топтание в тазу с водопроводной водой со слабым раствором марганца;
14. полоскание горла питьевой водой комнатной температуры (2 раза в день);
15. умывание в течение дня прохладной водой.

III – Дополнительные закаливающие процедуры:

16. точечный массаж;
17. ионизация воздуха.

Модель двигательного режима детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Деятельность	Группа			
	Младшая	Разновозрастная	Старшая	Подготовительная
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Физкульт минутки	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты
Занятия по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 10-15 минут	3 раза в неделю 20 минут	3 раза в неделю 25 минут	3 раза в неделю 30 минут
Подвижные игры: сюжетные, игры-забавы, соревнования, эстафеты, аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 минут	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 минут	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 минут	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 минут
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная, пальчиковая, зрительная гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 минут	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 минут	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 минут	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 минут	1 раз в месяц по 20-25 минут	1 раз в месяц по 25-30 минут	1 раз в месяц по 30-35 минут
Спортивный праздник	1 раз в год по 15 минут	1 раз в год по 20-25 минут	1 раз в год по 25-30 минут	1 раз в год по 30-35 минут

Комплексно-тематический план
на 2022-2023 учебный год

Название праздника	Время проведения	Форма итогового мероприятия
«Поделимся летними впечатлениями»	Сентябрь – 1 неделя	По плану воспитателя
«Жизнь людей и природа в городе»	Сентябрь – 2 неделя	По плану воспитателя.
«Международный день красоты» - «Золотая осень»	Сентябрь – 3 неделя	Развлечение «Осенины».
«Урожай собирай и на зиму запасай»	Сентябрь – 4 неделя	Вечер развлечений «В гостях у бабушки Матрены – капустные вечерки».
«День воспитателя и всех дошкольных работников»	Сентябрь – 5 неделя	Праздник «Кто работает в саду – всему свету расскажу».
3 октября «Всемирный день животных»: - II младшая, разновозрастная «А», старшая группы – домашние животные; - разновозрастная «Б», подготовительная группа – дикие животные Красноярского края.	Октябрь – 1 неделя	По плану воспитателя.
«Веселая ярмарка».	Октябрь – 2 неделя	1. По плану воспитателя 2. Музыкально-спортивный досуг «Ярмарочные потешки» старший возраст.
«День рождение детского сада» - 20 октября.	Октябрь – 3 неделя	Праздник «День рождение «Золотого ключика»».
«Книги и библиотеки».	Октябрь – 4 неделя	1. Мероприятие по плану воспитателя – младший возраст. 2. Экскурсия в библиотеку – старший возраст.
«День народного единства» - «Жизнь людей и природа в поселке Березовка».	Ноябрь – 1 неделя	1. По плану воспитателя – младший возраст. 2. Издание «Устного журнала» о поселке – старший возраст. 3. Музыкально-спортивный досуг «Игры народов России» - старший возраст.
«Всемирный день моря».	Ноябрь – 2 неделя	По плану воспитателя.
«День телевидения». «День защиты природы».	Ноябрь – 3 неделя	Экологическая акция «Накормите птиц зимой, доброту

		в себе открой».
22 декабря – Всероссийский праздник благодарности родителям «Спасибо за жизнь!» «День матери».	Ноябрь – 4 неделя	Праздник «Мамин день».
Кто во что одет? – II младшая группа, разновозрастная «А», старшая группа	Ноябрь – 5 неделя	По плану воспитателя.
Свет и тепло в доме – разновозрастная «Б», подготовительная группа		
«Начало зимы».	Декабрь – 1 неделя	По плану воспитателя. Экологическая акция «Знакомая незнакомка» елочка из бросового материала.
Чародейка Зима.	Декабрь – 2 неделя	
«Измерение времени – календарь».	Декабрь – 3 неделя	
«Новый год шагает по планете».	Декабрь – 4 неделя	По плану воспитателя. Новогодний утренник.
	Декабрь – 5 неделя	
Новогодние каникулы «Коляда, Коляда, Радуеться вся земля. Праздника веселого И урожая нового..»	Январь - 2 неделя	Праздник «Колядка – колядка».
Всемирный день снега – 19 января. «Путешествие на Север».	Январь – 3 неделя	Презентация макета «Северный полюс».
200 лет «День открытия Антарктиды - 28 января» -старший возраст. «В гости к пингвиненку Лоло» - младший возраст.	Январь – 4 неделя	По плану воспитателя.
«Кто построил этот дом?» - младший возраст. «Камни и их свойства» - старшая группа. «Мир природный рукотворный» - разновозрастная «Б», подготовительная группа.	Февраль – 1 неделя	По плану воспитателя Выставка детского творчества «Рисунки на камнях»
7 февраля - «Международный день зимних видов спорта» - старший возраст «Зимние развлечения» - младший возраст.	Февраль – 2 неделя	1. По плану воспитателя. 2. Проведение «Зимних спортивных игр».
8 февраля - День российской науки. «День путешествия по Африке».	Февраль – 3 неделя	По плану воспитателя. Представление «научных» проектов – старший возраст
17 февраля - «День спонтанного проявления доброты».	Февраль – 4 неделя	Праздник «23 февраля – День защитника Отечества»

«День защитника Отечества».		
Живая и неживая природа.	Март – 1 неделя	По плану воспитателя
«Международный женский день – 8 марта».	Март – 2 неделя	Утренник, посвящённый Международному женскому дню 8 марта
22 марта «Всемирный день водных ресурсов».	Март – 3 неделя	По плану воспитателя.
«Весна шагает по стране».	Март – 4 неделя	По плану воспитателя.
27 марта «Международный день театра».	Март – 5 неделя	1. По плану воспитателя. 2. «Сказка в гости к нам пришла».
«Международный день птиц»: - «Весна. Прилет птиц».	Апрель – 1 неделя	По плану воспитателя. «Праздник Шляп и Бантиков».
«День космонавтики и авиации» - старший возраст. «Что там в небе голубом?» - младший возраст.	Апрель – 2 неделя	Спортивное соревнования «Космонавты сильные, космонавты смелые» По плану воспитателя.
15 апреля – День экологических знаний. 19 апреля – День подснежника.	Апрель – 3 неделя	По плану воспитателя. Викторина «Что, где, когда».
30 апреля День пожарной охраны - «Моя безопасность».	Апрель – 4 неделя	Спортивное развлечение «Пожарные учения».
«Моя страна».	Май – 1 неделя	По плану воспитателя.
«9 мая – День Победы».	Май – 2 неделя	По плану воспитателя – младший возраст. Утренник, посвященный 9 мая - старший возраст. Военно-патриотическая игра «Орлята».
15 мая «Международный день семьи».	Май – 3 неделя	1. По плану воспитателя 2. Фестиваль спортивных игр «Мама, папа, я — дружная семья».
«Кто пасется на лугу» - II младшая. «Моя страна – березовая сторона» - разновозрастная «А», старший возраст.		По плану воспитателя.
Летние путешествия – младший возраст. «Скоро лето» - старший возраст, разновозрастная «Б». «До свиданья, детский сад!» - подготовительная группа.	Май – 4 неделя	По плану воспитателя.

