

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 69 «МАРИНА»  
ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2016 № 3



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

Е.А.Винокурова

Приказ от 30 08 2016 г. № 95

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физическому развитию  
Возраст детей с 2 до 7 лет**

на 2016 – 2017 учебный год

**Составитель:**  
инструктор по физической культуре  
Гущина А.Б.

Санкт-Петербург  
2016 год

## Содержание рабочей программы «Физическое развитие»

Наименование раздела	Стр.
<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>4 - 15</b>
<b>1.1. Пояснительная записка.....</b>	<b>4</b>
1.1.1. Общая информация об организации, осуществляющей образовательную деятельность.....	4-5
1.1.2. Цели и задачи по реализации образовательной Программы в области «физическое развитие».....	5 - 10
1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	10 - 13
1.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.....	13 - 15
1.1.5. <i>Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений</i> .....	15 -19
<b>1.2. Планируемые результаты освоения детьми Программы.....</b>	<b>19</b>
1.2.1. Целевые ориентиры освоения Программы в раннем возрасте.....	19
1.2.2. Промежуточные результаты освоения Программы детьми дошкольного возраста.....	19 - 22
1.2.3. Итоговые результаты освоения детьми Программы дошкольного образования.....	22
1.2.4. Целевые ориентиры реализации парциальных образовательных программ и технологий <i>в части программы, формируемой участниками образовательных отношений</i> .....	23
1.2.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы ( <i>обязательная часть</i> ).....	23
1.2.6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы ( <i>часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i> ).....	24 - 25
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>26 - 46</b>
2.1. Описание образовательной деятельности в области «физическое развитие».....	26
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	32
2.3. Особенности организации образовательной деятельности с детьми разного возраста.....	34
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	37
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	38
2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	39
2.7. <i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i> .....	40
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>47 - 50</b>
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.....	47
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	47

3.3.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды образовательного учреждения и групп.....	50
3.4.	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.....</i>	50

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

#### 1.1.1. Общая информация об организации, осуществляющей образовательную деятельность

Данная рабочая программа по разделу «Физическое развитие» реализуется на базе Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №69 «Марина» присмотра и оздоровления Красногвардейского района Санкт-Петербурга

В учреждении функционируют 3 группы полного дня (12-часовое пребывание), которые созданы на основе социальных и образовательных потребностей родителей, обеспечивая дополнительные условия для социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития воспитанников.

Комплектование групп осуществляется детьми от 2 до 7 лет по возрастному и смешанно-возрастному принципу:

1 группа – для детей в возрасте от 2 до 3 лет (предельная наполняемость – 23 ребенка);

2 разновозрастная группа - для детей в возрасте от 3 до 5 лет (предельная наполняемость – 26 детей);

3 разновозрастная группа – для детей в возрасте от 5 до 7 лет (предельная наполняемость – 25 детей).

Все группы имеют оздоровительную направленность, в которых осуществляется реализация Программы, а также комплекс санитарно-гигиенических, оздоровительных и профилактических мероприятий.

Рабочая программа по разделу «Физическое развитие» основывается на Образовательной программе ДООУ и разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

*Документы федерального уровня:*

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

- Постановление Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. № 751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации» (до 2025 года);

- Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 07.02.2011 № 61);

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012г. № 2148-р);

- Постановление правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы»;

- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом Российской Федерации от 04.02.2010 № Пр-271;

- Федеральный закон от 5 апреля 2013 г. № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд»

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 -13);

- «Концепция дошкольного воспитания»;

- «Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте 17 октября 2013г, регистрационный № 1155);

- «Конвенция о правах ребенка» (от 20 ноября 1989 года).

*Документы регионального уровня:*

- План мероприятий по модернизации общего образования, направленных на реализацию в 2011-2015 годах национальной инициативы «Наша новая школа» в Санкт-Петербурге, утвержденный постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 08.06.2010 № 750;

- Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга на период до 2020 г., утверждена на Коллегии комитета по образованию от 17.11.2010;

- Концепция развития государственно-общественного управления образованием в Санкт-Петербурге (утверждена распоряжением Комитета по образованию от 31.01.2011 № 143-р);

- Программа реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов в Санкт-Петербурге на 2012-2015 годы, утвержденная постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 25.07.2012 № 748;

- Стратегия действий в интересах детей в Санкт-Петербурге на 2012-2017 годы (утверждена постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 16.08.2012 № 846);

- План мероприятий по реализации Стратегий в интересах детей в Санкт-Петербурге на 2012-2017 годы и Концепции семейной политики в Санкт-Петербурге на 2012-2022 годы, утвержденный распоряжением Правительства Санкт-Петербурга от 25.12.2012 № 73-рп;

- Программа «Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2013-2020 годы» (распоряжение от 10.09.2013 № 66-рп);

- План мероприятий («дорожная карта») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности сферы образования и науки в Санкт-Петербурге на период 2013-2018 годов», утвержденных распоряжением правительства Санкт-Петербурга от 23.04.2013 № 32-рп.

*Документы учреждения:*

- Устав ГБДОУ;

- Лицензия на право ведения образовательной деятельности № 2103 от 01.09.2016 г.;

- Нормативно-правовые акты учреждения.

Рабочая программа по разделу «Физическое развитие» разрабатывается самостоятельно инструктором по физическому воспитанию детского сада, принимается на педагогическом совете, согласовывается на совете руководителей учреждения и утверждается заведующей ДОУ.

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в ДОУ.

*Изменения и дополнения в образовательную программу* могут вноситься на итоговом педагогическом совете ежегодно в следующих случаях:

- ✓ изменение (дополнение) целей, задач Программы;
- ✓ изменение контингента семей;
- ✓ изменение индивидуальных особенностей и особенностей здоровья воспитанников;
- ✓ изменений (дополнений) в содержании и формах воспитательно-образовательного процесса;
- ✓ изменений (дополнений) программно-методического и материально-технического оснащения Программы;
- ✓ изменений статуса инновационной деятельности.

### **1.1.2. Цели и задачи по реализации образовательной Программы в области «физическое развитие»**

Рабочая программа основывается на Образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 69 «Марина» Красногвардейского района Санкт-Петербурга, разработана с учетом Федерального государственного образовательного

стандарта дошкольного образования.

**Цель реализации рабочей программы с детьми раннего возраста (2 – 3 года):**  
позитивная социализация и всестороннее развитие ребенка 2-3 лет в адекватных его возрасту детских видах деятельности

**Цель реализации рабочей программы с детьми дошкольного возраста (3 – 7 лет):**  
формирование физической культуры детей, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

**Задачи программы (2 – 3 года):**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- Понимания с помощью взрослого, что полезно, а что вредно;
- Проявления интереса к движениям и совместным подвижным играм;
- Освоения основных движений (ходьба, бег, ползание, лазание, катание, бросание, ловля и т.д.)
- Правильного выполнения движений, проявление радости от двигательной деятельности;
- Удержания равновесия при выполнении разнообразных движений, координации, быстроты движений;
- Реагирования на речевые сигналы взрослого («Беги!», «Лови!», «Стой!», «Бросай!» и др.);
- Согласования своих действий с действиями других детей;
- Активного участия в подвижных играх в ходе совместной и индивидуальной деятельности детей.

**Задачи программы (3 – 4 года)**

1. 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 движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

*Создание условий для приобретения опыта:*

- освоения детьми разнообразных видов основных движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазание, ползание и т.д.)
- сохранения правильной осанки в различных положениях;
- правильного освоения (не нанося ущерб организму) спортивного оборудования, инвентаря, аккуратного и бережного обращения с ним;
- ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; сохранения равновесия при выполнении разнообразных движений, проявления координации, быстроты гибкости, силы и выносливости, крупной и мелкой моторики обеих рук.

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о некоторых видах спорта положительных и привлекательных для детей данного возраста.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- Участия в подвижных играх сюжетного, бессюжетного, развлекательного характера.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

*Создание условий для приобретения опыта:*

- Ежедневного выполнения утренней гимнастики

- Правильного реагирования на речевые сигналы взрослого, выполнения правил простых упражнений, игр;
- Правильного выполнения движений;
- Проявления положительных эмоций от двигательной деятельности;
- Согласования действий со сверстниками, проявления аккуратности в движениях и перемещениях, соблюдения двигательной безопасности.

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- О некоторых правилах и нормах здорового образа жизни;
- О двигательном режиме, закаливании, полезных для здоровья привычках и основных действиях, сопровождающих их.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- Правильного совершения элементарного ухода за внешним видом, пользования носовым платком.

#### **Задачи программы (4 – 5 лет):**

1. 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 движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

*Создание условий для приобретения опыта:*

- Самостоятельного применения двигательных умений и навыков;
- Согласованной, координированной ходьбы и бега.
- Освоения различных вариантов ползания и лазания, прыжков, бросания и метания предметов в даль, ловли, техники выполнения движений.
- Сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности;
- Ориентации в пространстве, проявления координации, быстроты, выносливости, гибкости, сохранения равновесия, тренировки крупной и мелкой моторики рук и т.п.

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о спортивных играх, их разнообразии и пользе.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- Участия в подвижных играх разного характера, инициирования указанных игр;
- Самостоятельного использования физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- Самостоятельного, активного и произвольного осуществления двигательной деятельности в ее различных формах;
- Сотрудничества и помощи друг другу в выполнении основных движений, в спортивных упражнениях и подвижных играх.
- Соблюдения правил игр, упражнений.

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- О двигательном режиме, закаливании, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.
- О полезных для здоровья привычках.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- Самостоятельной организации ЗОЖ;
- Самостоятельного ухода за своим внешним видом;
- Проявления положительных эмоций от постепенно формирующихся полезных для здоровья привычек.

### **Задачи программы (5 – 6 лет):**

1. Приобретение опыта и дальнейшее совершенствование 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 движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

*Создание условий для приобретения опыта:*

- Совершенствования основных движений, двигательных умений и навыков (изменение темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия), а так же физических качеств во всех видах двигательной активности;
- Сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности и жизнедеятельности;
- Красивого и ритмичного выполнения упражнений, сочетания движений с музыкой, демонстрации культуры освоения основных движений.

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о некоторых видах спорта, спортивных достижениях нашей страны, Олимпийских играх.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- Участия в спортивных играх (элементы бадминтона, футбола, баскетбола, хоккея др)
- Самостоятельного, инициативного, творческого участия в подвижных играх;
- Самостоятельного использования физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх;
- Организации подвижных игр, игр-соревнований, игр-эстафет, соблюдения их правил.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- Осознанного выполнения движений;
- Свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования.
- Активного, самостоятельного, произвольного осуществления всех видов и форм двигательной деятельности;
- Сотрудничества в совместной двигательной деятельности с другими детьми, помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнений, в подвижных играх, выражения поддержки сверстникам, сопереживания за достижение общей победы в соревнованиях и эстафетах.

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- Об алгоритме двигательного режима, процессов закаливания, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.



*Создание условий для приобретения опыта:*

- Самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек;
- Выполнения различных оздоровительных гимнастик (при участии взрослого);
- Разрешения проблемных игровых ситуаций, связанных с охраной здоровья, ЗОЖ;
- Предупреждения и избегание опасных для здоровья ситуаций, обращения за помощью взрослого в случае их возникновения, привлечения внимания взрослых в случае необходимости; выполнения инструкций взрослого в опасных для здоровья обстоятельствах.

**Задачи программы (6 – 7 лет):**

1. Приобретение опыта и дальнейшее совершенствование 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 движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

*Создание условий для приобретения опыта:*

- Совершенствования культуры движений, правильной техники их выполнения, в том числе соблюдения заданного темпа, ритма, амплитуды. Точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации, ориентации в пространстве.

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о спортивных играх и упражнениях, спортивных секциях;
- о спортивной жизни страны, мира;
- о спортивных достижениях спортсменов Санкт – Петербурга и России в различных соревнованиях.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- участия в спортивных играх;
- освоения и самостоятельного участия в разнообразных подвижных играх с правилами, организации игр – соревнований, придумывания новых подвижных игр.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- Развития инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах, двигательного творчества;
- Поддержания социально – нравственных проявлений детей в двигательной деятельности; активного развития их средствами данной деятельности.

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о том, что такое здоровье, о его ценности в жизни человека, о том как поддержать, укрепить и сохранить его в условиях ЗОЖ, в необходимости вести ЗОЖ;
- о правилах здоровья, о режиме дня, занятиях физкультурой, профилактике болезней;
- о поведении сохраняющем и укрепляющем здоровье, о полезных и вредных для здоровья привычках, о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- самостоятельного осуществления полезных привычек;
- самостоятельного выполнения некоторых оздоровительных гимнастик;

- выбора стратегии поведения и действия в соответствии с ней с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.

### 1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

#### Подходы к формированию Программы

Программа:

- основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной *научной психолого-педагогической и физиологической школы* о закономерностях развития ребёнка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;
- основывается на *универсальных ценностях*, зафиксированных в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Конвенции ООН о правах ребёнка, в которых установлено право каждого ребёнка на качественное образование, на развитие личности, на раскрытие индивидуальных способностей и дарований; образовательная деятельность ДОО строится на уважении к личности ребёнка, к родителям как первым воспитателям и к укладу семьи как первичного места социализации ребёнка.
- основывается на следующих *научно обоснованных подходах* к проблеме развития детей дошкольного возраста: культурно-историческом, деятельностном, личностном, аксиологическом, культурологическом, андрагогическом, системном. *Культурно-исторический подход* к развитию человека (Л. С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений Программы (необходимость учёта интересов и потребностей ребёнка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребёнка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.). Он также предполагает определение целей Программы и путей их достижения с учётом современной социокультурной среды, в том числе особенностей российского общества и основных тенденций его развития. Ребёнок развивается в многонациональном, поликультурном, социально дифференцированном мире, бросающем обществу, государству и каждому человеку национальный, демографический, гендерный, технологический и другие вызовы. От ребёнка требуются такие человеческие качества, как инициативность, ответственность, способность находить нестандартные и принимать правильные решения, действовать в команде и др.

Центральной категорией *деятельностного подхода* является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект не только определённой деятельности, но и собственного развития.

Любая человеческая деятельность включает в себя ряд структурных компонентов: мотив, цель, действия, продукт, результат. Выпадение хотя бы одного из них размывает понятие деятельности. Поэтому образовательный процесс должен быть построен таким образом, чтобы каждый ребёнок не просто осуществлял видимую, операциональную сторону деятельности, но был при этом активно-положительно мотивирован на достижение цели, добивался ожидаемого результата. Только в этом случае можно вести речь о реализации деятельностного подхода. Любая ценная, с точки зрения взрослого человека, деятельность не будет иметь развивающий эффект, если она не имеет для ребёнка личностного смысла.

*Личностный подход* в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть.

Практические выходы личностного подхода:

- приоритетное формирование базиса личности ребёнка;
- мотивация всего образовательного процесса: ребёнок не сундучок, в который можно переложить имеющиеся у взрослого знания и опыт. Он усваивает образовательный материал только тогда, когда тот для него из объективного (существующего независимо от человека) становится субъективным (лично значимым);
- утверждение в образовательном процессе субъект-субъектных (партнёрских) отношений между взрослыми и детьми.

*Аксиологический подход* предполагает ценностную ориентацию всего образовательного процесса. Помимо общечеловеческих ценностей (добро, красота, справедливость, ответственность и др.), в Программе большое внимание уделяется формированию у детей чувства принадлежности в первую очередь к своей семье, ближайшему социуму (например, друзьям по дому, двору, группе), своей стране.

*Культурологический подход* ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

Общенаучный *системный подход* позволяет рассматривать Программу как систему, в которой все элементы взаимосвязаны. Один из главных признаков этой системы — её открытость. Программа не догма, а документ рамочного характера, в котором «возможны варианты» — изменения, дополнения, замены.

### **Принципы формирования Программы**

Одним из главных принципов реализации рабочей Программы по разделу «Физическое развитие» является *принцип оздоровительной направленности*. Целесообразность проведения любого педагогического мероприятия рассматривается с позиции укрепления и сохранения здоровья каждого ребенка. Организация физкультурных мероприятий, подвижных игр должна компенсировать недостаток двигательной активности детей, возникающей в условиях современной жизни, совершенствовать функциональные возможности организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

*Принцип адекватности возрасту*. Учет анатомо-физиологических и возрастных особенностей детей раннего и дошкольного возраста при организации двигательной деятельности, выборе ее содержания, дозировки, форм реализации, а так же оборудования и атрибутов и т.п..

*Принцип социализации ребенка*. Одна из основных потребностей ребенка – жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического развития строиться так, чтобы малыш был постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, в совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе физкультурных занятий, подвижных игр, упражнений, утренней гимнастики и т.п. было составной частью системы двигательных действий всей группы. В процессе игр, соревнований и совместных двигательных действий дети овладевают техникой движений, некоторыми тактико-техническими комбинациями, требующими их взаимодействия, ориентирования в пространстве и времени. Эти виды деятельности могут способствовать обогащению эмоционально – волевой сферы ребят и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений.

*Принцип всестороннего развития личности*. При решении специфических задач физического развития решаются так же задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Содержание физкультурных занятий планируется так, чтобы обеспечивалось соразмерное, согласованное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

*Принцип интеграции* содержания дошкольного образования — альтернатива предметному принципу построения образовательных программ. Основные задачи дошкольного образования каждой образовательной области могут и должны решаться и в

ходе реализации других областей Программы. Предлагаемое деление на образовательные области является условным и вызвано удобством в организации материала, необходимостью его систематического изложения.

В основу реализации *комплексно-тематического принципа* построения Программы положен примерный календарь праздников, который обеспечивает:

- социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;
- «проживание» ребёнком содержания Программы во всех видах детской деятельности;
- поддержание эмоционально-положительного настроения ребёнка в течение всего периода освоения Программы;
- технологичность работы педагогов по реализации Программы (годовой ритм: подготовка к празднику — проведение праздника, подготовка к следующему празднику — проведение следующего праздника и т. д.);
- многообразие форм подготовки и проведения праздников;
- возможность реализации принципа построения программы по спирали, или от простого к сложному (основная часть праздников повторяется в следующем возрастном подпериоде дошкольного детства, при этом возрастает мера участия детей и сложность задач, решаемых каждым ребёнком при подготовке и проведении праздников);
- выполнение функции сплочения общественного и семейного образования.

Праздники как структурные единицы примерного календаря праздников могут быть заменены другими социально и личностно значимыми для участников образовательного процесса *событиями*. Темой при реализации Программы могут стать также:

- вопросы, которые задают дети,
- проблемы, возникшие в процессе жизнедеятельности группы,
- предметы, заинтересовавшие ребёнка, и др.

*Принцип ситуативности* направлен на учёт интересов и потребностей детей при осуществлении образовательного процесса, он предполагает возможность использования педагогами реальной ситуации или конкретных, сложившихся на данный момент условий осуществления образовательного процесса для наиболее эффективного решения задач психолого-педагогической работы. Главная педагогическая стратегия — не пропускать ни одной ситуации в образовательном процессе, в режиме реального времени.

*Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка*, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности, становится субъектом образования. Этот принцип предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков, помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

*Принцип сотрудничества детского сада с семьей* и активного вовлечения семьи в образовательный процесс ДООУ. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Педагоги детского сада должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать

ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

#### **1.1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

##### **Возрастные особенности детей раннего и дошкольного возраста**

###### *Детей 2 – 3 лет*

Третий год жизни — период интенсивного развития у ребёнка самостоятельности. Самостоятельность проявляется во всех сферах жизни и деятельности ребёнка: совершенствуются навыки самообслуживания, игры, организованной учебной деятельности, простейшей трудовой и двигательной деятельности.

На третьем году жизни у детей совершенствуются навыки ходьбы, лазания, дети начинают бегать. Однако эти движения мало координированы и недостаточно точны. Ребёнок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха.

Систематические упражнения, игры под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их содействуют расширению двигательных возможностей детей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок. При ходьбе постепенно исчезают лишние движения, развивается самостоятельность пространственных ориентировок, умение смелее двигаться на ограниченной, наклонной, поднятой над поверхностью пола плоскости (доске, дорожке и др.). В связи с развивающимся чувством равновесия, глазомером сложнее разнообразнее становятся действия с предметами.

Ребёнок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу, направление или совсем прекратить движение и остановиться. Все большее место начинают занимать подвижные игры.

Усиливающийся интерес к окружающему миру, удовлетворение от достижения цели, эмоциональная оценка педагога и его новые требования – все это служит подкреплением достигаемых ребёнком успехов и стимулирует его к решению новых задач.

###### *Детей 3 – 4 лет*

Для детей четвертого года жизни характерен **несколько замедленный темп физического развития**, но, в то же время, в этот период идет интенсивное окостенение скелета. Функциональные возможности нервной системы невелики, при малейшей перегрузке быстро наступает утомление. Условные рефлексy выработаются быстро, но закрепляются медленно, поэтому **приобретенные элементарные навыки движений непрочны** и могут легко разрушаться.

Формирование двигательных навыков прежде всего связано с приучением ребёнка правильно держать туловище и голову. Это требование является необходимым для формирования правильной осанки.

В ходьбе ребёнка трех лет еще заметны неустойчивый темп, недостаточность координации рук и ног, неуверенность ориентировки в направлении движения, тенденция к сгибанию туловища. Однако бегают дети значительно лучше, с достаточно хорошей координацией рук и ног. В три года дети уже хорошо начинают прыгать на месте, спрыгивать с небольшой высоты, перепрыгивать через шнур или две линии на расстоянии 15 – 20 см.

В процессе лазания у некоторых детей еще отмечаются приставной шаг и нечеткая координация рук и ног. Трудны им приемы метания (бросания мяча на дальность, в горизонтальную цель).

Таким образом, дети четвертого года жизни в процессе систематических занятий **подводятся к усвоению правильной техники основных движений**, подготавливающих их к овладению двигательными навыками в последующих возрастных группах.

#### *Детей 4 – 5 лет*

В первой половине пятого года жизни физиологические показатели детей близки к показателям предыдущего возрастного этапа. Во второй половине года ребенок по многим признакам все более приближается к старшему возрасту: вес и рост тела увеличивается, продолжается дальнейшее окостенение скелета, значительно развиваются мышечная и нервная системы. Ребенок становится самостоятельнее, он очень подвижен и неутомим. Однако эта подвижность, проявляющаяся под влиянием эмоциональности и уменьшающая субъективное чувство усталости, не соответствует часто его силам и действительно наступившему утомлению. Поэтому двигательная деятельность детей требует контроля взрослого.

В этот возрастной период более устойчивыми становятся внимание и восприятие, развивается способность к пониманию существенных признаков предметов и явлений, причинных связей в явлениях, способность к обобщениям. Ребенок понимает поставленную перед ним задачу, может осмыслить основные требования к выполнению движений. В связи с этим его движения начинают приобретать четкость, плавность, определенный темп, согласованность с коллективом. Знакомые движения дети способны выполнять в более сложных вариантах, более длительное время, с большей нагрузкой. Этот возраст следует считать сенситивным для развития быстроты.

В процессе обучения новым движениям ребенок способен к наблюдению (образца упражнения) и вслед за этим его воспроизведению с помощью словесных указаний взрослого.

#### *Детей 5 – 6 лет*

У детей шестого года жизни заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта, увеличивается сила мышц. Наступает период интенсивного формирования двигательных навыков.

При ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения несформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога.

В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация действий.

В условиях воспитания и обучения у ребенка складываются понимание поставленной задачи, стремление к качеству ее выполнения, проявления любознательности и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достигнутого. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений.

#### *Детей 6 – 7 лет*

Двигательные возможности ребенка седьмого года жизни значительно отличается от возможностей предыдущего возрастного этапа. Продолжается процесс окостенения, что делает позвоночник более прочным. Близко к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчает выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и т.п.

Происходят качественные изменения двигательной деятельности: более совершенная координация движений, устранение лишних движений. Благодаря чему, например, значительно увеличивается дальность прыжка в длину с места. Благодаря развитию высших нервных центров ребенок начинает проявлять произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий.

В движениях ребенка видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений, как своих, так и товарищей.

К моменту перехода в школу у ребенка формируются достаточно прочные двигательные навыки, необходимые в жизни.

Рабочая программа создавалась с учетом пола, возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей воспитанников.

### **Оценка здоровья контингента детей по группам**

Детский сад посещают дети со II-ой и III-ей группами здоровья, часто длительно болеющие, с аллергической настроенностью.

#### **II группа здоровья**

- с факторами риска возникновения патологии различных органов и систем, а также имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, измененную резистентность, у которых отсутствуют хронические заболевания;
- общей задержкой физического развития без эндокринной патологии (низкий рост, отставание по уровню биологического развития);
- дефицитом массы тела или ее избытком;
- часто и/или длительно болеющие острыми респираторными заболеваниями;
- физическими недостатками после травм или операций, но при сохранности соответствующих функций;

#### **III группа здоровья**

- страдающие хроническими заболеваниями в стадии клинической ремиссии с редкими обострениями, сохраненными или компенсированными возможностями при отсутствии осложнений основного заболевания;
- с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации соответствующих функций.

Полученные данные о состоянии здоровья воспитанников определяют один из ведущих приоритетов в реализации образовательной программы — **физическое развитие воспитанников.**

#### **1.1.5 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений**

В результате сложившейся системы работы педагогического коллектива и с учетом образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семей, мы определили следующие **приоритетные направления деятельности дошкольного учреждения** в части Программы, формируемой участниками образовательных отношений:

- физическое развитие детей, ценности здорового образа жизни;
- приобщение воспитанников к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства через нравственно-патриотическое воспитание на основе работы с этнокалендарем;

- взаимодействие с родителями по вопросам образования воспитанников, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи

### **Приоритетное направление работы педагогического коллектива**

Приоритетным направлением работы ДОУ является *физическое развитие воспитанников*. Для реализации этого направления в часть, формируемую участниками образовательных отношений, включена парциальная образовательная программа здоровьесозидания В.С. Коваленко «*К здоровой семье через детский сад*» для детей от 0 до 7 лет и их родителей, которая соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждена и рекомендована к реализации Экспертным научно-методическим Советом ГБОУ ДПО (ПК) специалистов «Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования», 2014 г. В рамках ФГОС ДО реализация программы осуществляется через две образовательные области: «Социально-коммуникативное развитие» и «Физическое развитие». Программа реализуется во всех группах детского сада с детьми от 2 до 7 лет.

**Цель программы** – объединение усилий родителей, детского сада и общества для укрепления здоровья детей и их позитивной социализации на основе отечественных духовно-нравственных ценностей. Это создает оптимальную социальную ситуацию развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- способствует профессиональному развитию педагогических работников
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности, формируя ценность родительства не только у родителей, но и у будущих родителей России – воспитанников детского сада.

#### **Задачи программы:**

1. создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей от 2 до 7 лет и их родителей, в том числе их эмоционального благополучия в детском саду;
2. разработка (совместно со специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка в рамках групповых программ здоровьесозидания для детей и их родителей;
3. формирование позитивной социализации детей на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей нашего народа в условиях взаимодействия семьи, детского сада и социальных структур;
4. развитие профессиональной компетентности специалистов детского сада в освоении здоровьесозидующих технологий для детей, в осуществлении совместно с родителями образовательных оздоровительных проектов и инициатив, в оценке результатов своей профессиональной деятельности в области укрепления физического и психического здоровья детей, усвоения ими норм и ценностей нашего народа: создание и реализация программ профессиональной подготовки и методического сопровождения участия специалистов дошкольного образовательного учреждения в совместных с семьей образовательных проектах с учетом образовательных потребностей семей, осуществление педагогом мониторинга ресурсов здоровья детей как критерия эффективности собственных образовательных действий в социально-коммуникативном и физическом



развитии детей по выполнению требований ФГОС ДО к условиям реализации образовательной программы;

5. сетевое взаимодействие с социальными структурами, заинтересованными в реализации программ сохранения здоровья;

6. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития, образования, охраны и укрепления здоровья детей (ФГОС 1.6.9.):

**А.создание открытой системы «Мониторинг ресурсов здоровья детей в семье и детском саду»:**

- индивидуальный родительский мониторинг ресурсов здоровья детей;
- обеспечение родителей и педагогов психолого-педагогическими рекомендациями по повышению ресурсов здоровья воспитанников в соответствии с результатами мониторинга;

**Б.повышение ресурсов здоровья детей и родителей:**

- организация «Школ здоровой семьи» для формирования безопасного, эмоционально комфортного семейного окружения и воспитания детей на базе дошкольных организаций;
- обучение здоровьесозидающим технологиям в «Школах здоровой семьи» в образовательных организациях;
- выполнение здоровьесозидающих технологий в образовательных организациях и семье, обеспечивающих охрану и укрепление физического и психического здоровья детей и родителей, в том числе их эмоционального благополучия с учетом преемственности семейного и дошкольного образования;
- формирование у родителей и детей ценностей семьи, ребенка и любви к Родине, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, отечественных традициях и праздниках (п.2.6.) как залог формирования ценностей семьи у будущего поколения.

**Основные принципы, на основе которых строится программа:**

- приоритетность работы с родителями;
- объединение и повышение воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и дошкольного образования на основе традиционных духовно-нравственных ценностей семьи и общества;
- совместное с семьей формирование психического и физического здоровья детей психолого-медико-педагогическими методами и средствами мониторинга ресурсов здоровья детей;
- возрастная адекватность;
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

**Направления работы педагогического коллектива с учетом региональных особенностей**

Образовательный процесс в дошкольном учреждении имеет свою специфику, связанную с отличительными особенностями Санкт-Петербурга.

*Национально-культурные особенности города*

Санкт-Петербург — город многонациональный, поэтому одно из приоритетных направлений педагогического процесса — воспитание толерантного отношения к людям других национальностей, знакомство с мировой и национальной культурой нашей Родины.

Поликультурное воспитание детей строится на основе **изучения традиций семей** воспитанников ДОУ (в т.ч. спортивных). Участвуя в проектной деятельности «Мои

родные и близкие», «А у нас сегодня гость», дошкольники знакомятся с самобытностью и уникальностью русской и других национальных культур, представителями которых являются участники образовательного процесса.

#### *Климатические особенности города*

Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей, повышение резистентности организма и предупреждение обострения аллергических реакций.

В течение года организуется проектная деятельность оздоровительной, спортивной и познавательной направленности.

В теплое время (при благоприятных погодных условиях) жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

#### *Экологические особенности города*

Основной экологической проблемой, требующей решения в настоящее время в Санкт-Петербурге, является снижение уровня техногенного загрязнения, так как значительная часть предприятий города и региона использует устаревшее оборудование и технологию. Такая экологическая обстановка влияет на здоровье всех жителей города. Для полноценной реализации образовательной программы в дошкольном учреждении созданы условия по снижению экологических рисков для здоровья детей: очищение воздуха, воды, введение в рацион продуктов, выводящих из организма тяжелые металлы.

#### *Социальные особенности города*

Семьи воспитанников, посещающих наш детский сад, разнообразны. При планировании педагогического процесса учитываются интересы, жизненные приоритеты родителей, наличие старшего поколения (бабушек, дедушек), учитывается характер взаимоотношений ребенка и взрослых. Совместные проекты для всей семьи, включенные в образовательную программу, помогают родителям обогатить свой педагогический опыт, а дошкольному учреждению создать в своих стенах теплую, доброжелательную, семейную атмосферу.

Организация образовательного процесса в детском саду способствует созданию равных условий воспитания детей дошкольного возраста.

Для формирования ценностей здорового образа жизни воспитанников в образовательную программу также включена парциальная программа Н.Н. Авдеевой, Н.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста», рассчитанная на работу со старшими дошкольниками.

**Цель парциальной программы:** формирование основ экологической культуры, ценностей здорового образа жизни, осторожного обращения с опасными предметами, безопасного поведения на улице

#### **Задачи программы:**

1. формирование у детей знаний об осторожном обращении с опасными предметами и правильном поведении при контакте с незнакомыми людьми;
2. развитие основ экологической культуры ребенка и становление у него ценностей бережного отношения к природе, а также строению человеческого организма;
3. формирование ценностей здорового образа жизни;
4. формирование основ безопасного поведения ребенка во дворе, на улице, в общественном транспорте

#### **Основные принципы построения программы:**

- принцип системности
- принцип сезонности
- принцип учета условий городской местности
- принцип возрастной адресованности

- принцип интеграции
- принцип координации деятельности педагогов
- принцип преемственности взаимодействия с ребенком в условиях дошкольного учреждения и семьи

## **1.2. Планируемые результаты освоения детьми Программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в РФ, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде *целевых ориентиров*, представляющих собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства (ФГОС ДО 4.1.).

### **1.2.1. Целевые ориентиры освоения Программы в раннем возрасте**

#### *С детьми раннего возраста*

Ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечён в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий, стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.

Владеет активной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.

Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого. Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

### **1.2.2. Промежуточные результаты освоения Программы детьми дошкольного возраста**

#### *С детьми 3 – 4 лет*

Ребенок испытывает радость и эмоциональный комфорт **от проявлений двигательной активности.**

Участвует в коллективных играх и занятиях, устанавливая положительные взаимоотношения со взрослыми (родителями, педагогами) и некоторыми детьми на основе соблюдения элементарных моральных норм и правил поведения (здороваться, прощаться, благодарить, извиняться, обращаться с просьбой и др.). В отдельных случаях может оказать помощь другому.

Самостоятельно справляется с отдельными процессами, связанными с подготовкой к занятиям. Способен преодолевать небольшие трудности. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить получившееся действие. Обнаруживает способность действовать по указанию взрослых и самостоятельно, придерживаясь основных разрешений и запретов, а также под влиянием социальных чувств и эмоций.

Ребенок стремится осваивать различные виды движения:

- **ходить** в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5—10 см); змейкой между предметами за ведущим;

- **догонять, убегать, бегать** со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу; бегать по кругу, по дорожке, обегать предметы;

- **прыгать** одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); на одной ноге (правой и левой) на месте; в длину с места; вверх с места, доставая предмет одной рукой; одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;

- **перелезть** через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку; влезть на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки; подлезть на четвереньках под две-три дуги (высотой 50—60 см);

- **бросать** двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди); катать и перебрасывать мяч друг другу; перебрасывать мяч через препятствие (скамейку); прокатывать мяч между предметами; подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15—20 см) двумя руками; бросать вдаль мяч (диаметром 6—8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой; попадать мячом (диаметром 6—8—12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м; метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м, кружиться в обе стороны; ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15—20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд;

- **ходить по наклонной доске** (шириной 20 см и высотой 30 см), стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой;

### *С детьми 4 – 5 лет*

Ребенок способен соблюдать общепринятые нормы и правила поведения, по окончании деятельности убирает игровые пособия.

Имеет представление о некоторых видах опасных ситуаций в ходе двигательной деятельности, некоторых способах безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях. Владеет способами безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях (бег, метание, лазание, прыжки) и следует им при напоминании взрослого.

Ребёнок устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела.

Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом.

Может:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10—15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см; перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи;

- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, в рассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3);

- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к

другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд, с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см); спрыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см);

- лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;

- прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м); подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м;

- метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит со стороной 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд;

- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения; удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см); переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад.

### ***С детьми 5 – 6 лет***

Испытывает гордость за собственные успехи и достижения, успехи и достижения родителей, близких, друзей, людей, живущих в России.

Участвует в коллективных играх и занятиях, устанавливая в большинстве случаев положительные взаимоотношения с партнёрами на основе соблюдения элементарных моральных норм и правил поведения (не мешать друг другу, не ссориться, договариваться, соблюдать правила, помогать друг другу и т. д.).

Начинает управлять своим поведением. Осознаёт общепринятые нормы и правила поведения и обязательность их выполнения. Предъявляет к себе те требования, которые раньше предъявляли к нему взрослые. Способен соблюдать общепринятые нормы и правила поведения. Обнаруживает самостоятельность, настойчивость, целеустремлённость, ответственность в освоенных видах деятельности: самостоятельно ставит цель, планирует все этапы деятельности, контролирует промежуточные и конечные результаты.

Проявляет осторожность и предусмотрительность в потенциально опасной ситуации. Без напоминания взрослого соблюдает правила безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях в процессе двигательной активности, при использовании спортивного инвентаря.

Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, его основных движениях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках; о некоторых способах оказания помощи и самопомощи; о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой (оценивает их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость), сохранения здоровья, о занятиях спортом, правильном питании, режиме, и др.

Определяет состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих, называет и показывает, что именно болит (какая часть тела, орган). Имеет элементарные представления о зависимости интенсивности и содержания двигательной активности человека и его состояния здоровья.

Может:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, челночным бегом;
- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд; спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см;
- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочерёдно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;
- подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола;
- метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочерёдно на месте и с продвижением (не менее 5 м);
- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки; ходить по узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);
- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку;
- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

### **1.2.3.Итоговые результаты освоения детьми Программы дошкольного образования**

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом ребенок на этапе завершения дошкольного образования:

#### ***С детьми 6 – 7 лет***

Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к занятиям физической культурой и спортом, другим людям и самому себе, чувством собственного достоинства;

активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх, элементах соревнований.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Ребёнок проявляет любознательность, собственные предпочтения (в том числе и двигательные), задаёт вопросы взрослым и сверстникам. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с различными видами спорта, нормами здорового образа жизни, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п. Ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности

#### **1.2.4. Целевые ориентиры реализации парциальных образовательных программ и технологий в части, формируемой участниками образовательных отношений**

Планируемым результатом освоения Программы «К здоровой семье через детский сад» является создание образовательной среды, обеспечивающей развитие достаточного уровня ресурсов здоровья детей от 2 до 7(8) лет:

- улучшение качества здоровья детей: снижение заболеваемости, адаптация к повышенным нагрузкам современного мира и социума;
- укрепление физического и психического здоровья (в т.ч. эмоционального благополучия), обеспечивающего успешность в семье и обществе;
- развитие навыков безопасного и здорового образа жизни, выполнение их в детском саду, в семье и обществе;
- оптимальное индивидуальное развитие, выявление и поддержка индивидуальных особенностей каждого ребенка, его интересов и творческих способностей в различных видах деятельности (двигательной, изобразительной, коммуникативной и др.)

Планируемые результаты освоения парциальной программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» на этапе завершения дошкольного возраста:

- ребенок имеет представления о некоторых опасных ситуациях контактов с другими (в т.ч. незнакомыми) людьми;
- ребенок имеет представления о взаимосвязях и взаимодействии всех природных объектов: загрязнение окружающей среды, ухудшение экологической ситуации, бережное отношение к живой природе, ядовитые растения, контакты с животными, восстановление окружающей среды;
- ребенок осознанно выполняет правила безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях: не играть с огнем, не пользоваться электроприборами, не трогать без разрешения острые, колющие и режущие предметы, не трогать лекарства, пищевые кислоты, не подходить к открытому окну, соблюдать правила дорожного движения и т.д.;
- ребенок знает телефон службы спасения «01» и знает, в каких случаях им надо воспользоваться.

#### **1.2.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (обязательная часть)**

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогического мониторинга определения уровня физической подготовленности.

Педагогический мониторинг детей раннего возраста (2 – 3 года) проводится в процессе наблюдений за двигательной активностью детей в спонтанной и специально

организованной деятельности. Педагог анализирует уровень развития основных движений малышей ходьбы, бега, равновесия, прыжков, лазания - ползания, бросания - ловли. Результаты педагогических наблюдений заносятся в карту физического развития детей.

С детьми 3 – 7 лет проводится тестирование физической подготовленности. Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Дети выполняют тесты:

№	Наименование теста	Выявляемые качества
1.	бег на выносливость (в конце года)	скоростные качества, быстрота реакции, выносливость
2.	прыжки в длину с места	скоростно-силовые качества
3.	метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками из-за головы из исходного положения стоя	ориентировочные реакции и координационные способности
4.	наклон туловища вперед из положения сидя	гибкость
5.	метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой	координационные способности

Педагог заполняет карту оценки физической подготовленности, оценивает полученные результаты, используя таблицы возрастно-половых нормативов. Тестирование проводится два раза в год в сентябре и мае. Педагог анализирует динамику показателей физической подготовленности детей.

Результаты педагогического мониторинга могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогический мониторинг опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.

задание.

#### **1.2.6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений)**

В рамках реализации парциальной образовательной программы здоровьесозидания «К здоровой семье через детский сад» проводится система преморбитного мониторинга функциональных ресурсов здоровья детей в возрасте от 4 лет и старше.

Мониторинг функциональных ресурсов здоровья детей проводится 2 раза в год: исходный (осень) и сравнительный (осень – весна). Он включает в себя 4 блока данных:

1. антропометрия: возраст, пол ребенка, группа здоровья, вес, рост; заболеваемость: сентябрь-апрель (проводят медицинские работники)

2. физиологические тесты: количество группировок за 15 сек, количество приседаний за 10 сек, количество кивков в пробе Воячека (проводит инструктор по физической культуре);

3. ортопедические тесты: дельта углов лопаток, дельта уровня стояния таза, дельта длины ног (проводит врач-педиатр);

4. оценка психологической комфортности: тест «Домики» О.А. Ореховой (проводит педагог-психолог или воспитатель)

Все полученные данные заносятся в электронный бланк, проходят компьютерную обработку в программе «Биометрика» и структурируются по трем уровням: высокий (зеленая зона 4-5 баллов), средний (желтая зона 3-4 балла), красная зона (2-3 балла). В результате педагог получает:



- индивидуальное заключение для построения индивидуального маршрута развития ребенка;
- групповое заключение, позволяющее выявить типичные проблемы и оптимизировать работу с группой детей.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Описание образовательной деятельности в области «физическое развитие»

#### Содержание программы раннего возраста

Вид движения	Примерные упражнения
Ходьба	Свободная ходьба за воспитателем, по дорожке (шир 35 – 40 см), с остановкой по сигналу воспитателя, на носках, парами, в быстром и медленном темпе, мелким и широким шагом, по кругу взявшись за руки, друг за другом в одном направлении, в колонне с длинным шнуром в руках, в колонне по одному, «змейкой» за воспитателем, в рассыпную, с предметами в руках, с выполнением заданий, со сменой направления.
Бег	В рассыпную, за воспитателем, к воспитателю, по кругу, взявшись за руки; в разных направлениях, в чередовании с ходьбой, с остановкой, со сменой направления, в медленном темпе (50 – 60 с), в быстром темпе (10 м), с одной стороны площадки на другую.
Прыжки	Ритмичные приседания и выпрямления ног, подпрыгивание на двух ногах, прыжок вверх с касанием предмета головой, рукой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5 – 2 м). Прыжок в длину с места толчком обеих ног через «ручеек», «лужу», «ямку», дорожку (ширина 20 – 30 см), который выложен на полу шнурами (нарисован). Прыжок через предмет (кирпичик, планку, палку) высотой 5 – 10 см, через 5 – 6 шнуров подряд (расстояние между шнурами 25 – 30 см)
Ползание - лазание	Ползание на четвереньках в прямом направлении, между двумя линиями (по дорожке), по скамье, в короткий тоннель, подлезание под веревку (выс. 40 см) прямо, пролезание в обруч грудью вперед. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом на 1 – 1,5 м не пропуская перекладин и спуститься вниз.
Бросание – ловля.	Катание мяча большого диаметра вперед и бег за ним; катание мяча воспитателю двумя руками в положении сидя, друг другу с расстояния 1,5 – 2 м в положении сидя ноги врозь; через ворота (шир. 50 – 60 см) с расстояния 1 – 1,5 м. Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх, от груди двумя руками вперед. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 0,5 – 1 – 1,5 м. Бросание мяча вверх и попытки ловить его. Бросание мяча о землю и попытки ловить его. Бросание большого мяча двумя руками через веревку. Бросание маленького мяча одной рукой вперед.
Равновесие	Ходьба по дорожке, (ширина 25 см), выложенной шнурами, по доске (длина 2м), по шнуру (длина 5 – 6 м). Ходьба с переступанием через плоские предметы (ширина 10 - 15 см), через препятствия (кубики, палки, воторца) высотой 10 см от пола.

#### Подвижные игры для детей раннего возраста:

**Игры для развития навыков ходьбы:** Пройди через ручеек, Кто тише, Пузырь, В гости к куклам, Большие ножки и маленькие ножки, Солнышко и дождик, Поезд, Найди игрушку, Поднимай ноги выше

**Игры для развития навыков бега:** Догони мяч, Бегите ко мне, Самолеты, Птички в гнездышках, Воробышки и автомобиль, Лохматый пес, Курочка – хохлатка Догоните меня Жуки, Кошка и мыши, Котята и щенята

**Игры с прыжками:** Мой веселый звонкий мяч, Зайка беленький сидит, Прыгаем через лужи, Пружинки, Гуляем зимой, На лошадаках, Кузнечик, Зайка серый умывается, Кто быстрее

**Игры для развития навыков равновесия:** Пройди по дорожке, Потягушечки, Солдатики – куклы, Веревочка, На горе, Деревца, По ровненькой дорожке, Мороз и солнышко, Стоп машины!

**Игры для развития навыков ползания:** Доползи до погремушки, Подползи в воротца, Догони мяч, Мы котята, Кошка и мышки, Медвежата, Машины, Будь осторожен

**Игры для развития навыков бросания и ловли мяча:** Кто дальше бросит, Попади в обруч, Мяч через сетку (веревку), Целься вернее, На мяч, Таня, Прокати мяч, Прокати мяч в воротца, 1, 2, 3, мяч лови, Катаем мяч друг другу

### Содержание программы младшего дошкольного возраста

Вид движения	Примерные упражнения
Ходьба	Обычная в колонне за ведущим, шеренгой с одной стороны площадки на другую, на носках, с высоким подниманием колен, «змейкой» с длинным шнуром в руках, «Змейкой за воспитателем», приставным шагом вперед, ходьба в разных направлениях, ходьба в медленном и быстром темпе, ходьба между предметами, с остановкой по сигналу, парами.
Бег	В колонне по одному, по кругу, взявшись за руки, в разных направлениях, в чередовании с ходьбой, с остановкой, со сменой направления, в медленном темпе (50 – 60 с), в быстром темпе (10 м)
Прыжки	Ритмичные приседания и выпрямления ног, подпрыгивание на двух ногах, прыжок вверх с касанием предмета головой, рукой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5 – 2 м). Прыжок в длину с мета толчком обеих ног через «ручеек» (ширина 30 – 40 см), который выложен на полу шнурами (нарисован). Прыжок через предмет (кирпичик, планку, палку) высотой 5 – 10 см, через 5 – 6 шнуров подряд (расстояние между шнурами 25 – 30 см)
Ползание - лазание	Ползание на четвереньках в прямом направлении, между двумя линиями, по скамье, в короткий и длинный тоннель, подлезание под веревку (выс. 40 см) прямо, правым и левым боком, пролезание в обруч грудью вперед, правым и левым боком, подойдя к шнуру (выс. 40 – 50 см) присесть на корточки и, касаясь пола руками, выполнить подлезание; подняться по гимнастической стенке приставным шагом на 1 – 1,5 м не пропуская перекладин и спуститься вниз.
Бросание – ловля. Метание	Катание мяча большого и среднего диаметра вперед и бег за ним; катание мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя, друг другу с расстояния 1,5 – 2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя; через ворота (шир. 50 – 60 см) с расстояния 1 – 2 м. Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх, от груди двумя руками вперед, двумя руками из-за головы. Бросание и ловля мяча от воспитателя (ребенка) с расстояния 0,5 – 1 – 1,5 м. Бросание мяча вверх и попытки ловить его. Бросание мяча о землю и попытки ловить его. Бросание большого мяча двумя руками через веревку. Бросание маленького мяча одной рукой вперед, через веревку. Метание большого мяча двумя руками снизу и от груди в горизонтальную цель с расстояния 1,5 – 2 м. Метание малого мяча в

	горизонтальную цель одной рукой, малого мяча - мешочка с песком (150 гр.) вдаль правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1 – 1,5 м
Равновесие	Ходьба по дорожке, доске (ширина 25 см), выложенной шнурами, по шнуру (длина 5 – 6 м). Ходьба с переступанием через плоские предметы (ширина 15 - 20 см), через препятствия (кубики, палки, воторца) высотой 10 – 15 см от пола. Ходьба по гимнастической скамье, по наклонной доске, поднятой с одной стороны на высоту 25 см.

### Содержание программы средний дошкольный возраст

Вид движения	Примерные упражнения
Ходьба	Обычная в колонне за ведущим, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен, с разным положением рук, по кругу с переменной направления, «змейкой», приставным шагом вперед, в сторону, назад, ходьба в разных направлениях, ходьба в разном темпе, ходьба в чередовании с другими движениями (присед, прыжки).
Бег	В колонне по одному, по кругу, взявшись за руки, парами, в разных направлениях, в чередовании с ходьбой, с остановкой, со сменой направления, в медленном темпе (1 -1,5 мин), в быстром темпе (15 - 20 м), «змейкой», между предметами, с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, широким шагом, в чередовании с ходьбой.
Прыжки	Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперед, другая назад, поворачиваясь вокруг себя; на месте с поворотом направо - налево. Прыжок вверх на двух ногах с 3 – 4 шагов. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2,5 – 3 м). Прыжок в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (ширина 50 – 70 см). Прыжки через 4 – 6 шнуров, выложенных параллельно на расстоянии 25 – 30 см, из обруча в обруч, через невысокие (10 см) предметы (кубики, кирпичики, планки). Прыжки на месте на одной (правой, левой) ноге, с ноги на ногу, через короткую скакалку.
Ползание - лазание	Ползание на четвереньках (6 – 8 м), подлезание под веревку (выс. 60 см) не касаясь руками пола; пролезание в обруч, закрепленный вертикально, грудью вперед, правым и левым боком; ползание на коленях по гимнастической скамье до ее конца, ползание по гимнастической скамье из и. п. лежа на груди, подтягиваясь руками до конца скамейки; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применить чередующийся шаг, при лазании переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево.
Бросание – ловля. Метание	Катание мяча разного диаметра, шарика с попаданием в предметы (кегли и др.), «змейкой», между предметами. Бросание мяча двумя руками вверх и ловля (не менее 10 – 20 раз подряд), одной рукой (не менее 4 – 6 – 10 раз подряд), с хлопками, с поворотом, с отскоком от земли. Бросание (и ловля) мяча друг другу в разных исходных положениях: стоя лицом и спиной, на коленях, по-турецки, лежа, с поворотом

	<p>кругом, в движении.</p> <p>Катание друг другу набивного мяча. Бросание набивного мяча вперед, снизу, от груди, через голову назад.</p> <p>Катание обруча в произвольном направлении.</p> <p>о землю и ловля. Бросание и ловля мяча от воспитателя (ребенка) с расстояния 1 – 1,5 м. Бросание мяча двумя руками от груди через шнур, натянутый на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2м).</p> <p>Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя.</p> <p>Отбивание мяча о землю двумя руками (одной рукой), стоя на месте.</p> <p>Метание малого мяча, мешочка с песком (150 гр.) правой и левой рукой вдаль, в горизонтальную и в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м) с расстояния 2 – 2,5 м правой и левой рукой.</p>
Равновесие	<p>Ходьба по доске, лежащей на полу с разным положением рук (на пояс, в стороны, вверх), по шнуру (длина 6 – 8 м), положенному прямо, по кругу, приставляя пятку к носку, с переступанием через препятствия, поднятые на высоту 15 – 20 см от пола.</p> <p>Ходьба по наклонной доске, один конец которой поднят на высоту 30 см. Ходьба по гимнастической скамье с разным положением рук (на поясе, вверх, в стороны), с одновременным движением рук (шаг левой ногой – руки в стороны, правой вниз), переступая через предметы (кубики), поставленные на расстоянии 50 см друг от друга.</p>

#### **Подвижные игры для детей младшего – среднего дошкольного возраста:**

**Игры на развитие навыков ходьбы:** Поезд, Солнышко и дождик, Пузырь, Найди себе пару, Найди, где спрятано, Змея, День и ночь, Будь внимателен, Найди свое место в поезде, Кто как ходит, Пройди не упавши

**Игры на развитие навыков бега:** Бегите ко мне, Карусели, Позвони в погремушку, Самолеты, Найди свой домик, Цветные автомобили, У медведя во бору, Воробышки и автомобиль, Ловишки, Бездомный заяц, Кот и мыши, Лохматый пес, Бабка Ежка, Дедушка Мазай, Листья и ветер, Гуси – гуси, га-га-га.

**Игры на развитие навыков равновесия:** По прямой дорожке, Море волнуется раз, Лошадки, Водяной, 1,2,3 замри, Снег, снег кружиться, Волшебная дудочка, Затейники

**Игры на развитие навыков ползания, лазания:** Котята и ребята, Мыши в кладовой, Кролики, Наседка и цыплята, Пастух и стадо, Кто быстрее доползет, Кот и мыши, Медвежата и зайчата, Перелет птиц

**Игры на развитие навыков бросания, ловли:** Прокати мяч, Ты - мне, я – тебе, Сбей кеглю, Подбрось – поймай, Мороз, Попади в обруч, Кто дальше бросит, Мяч через сетку, Воздушная кукуруза, Высоко – низко, Не урони мяч, Напиши письмо

**Игры на развитие навыков прыжков:** Зайцы и волк, С кочки на кочку, По ровненькой дорожке, Воробей, Мой веселый звонкий мяч, Лягушки и цапля, Лиса в курятнике, Воробышки и кот, Поймай комара

#### **Содержание программы старший дошкольный возраст**

Вид движения	Примерные упражнения
Ходьба	В колонне за ведущим, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием колен, в приседе, в полуприседе, со сменой положения рук: вперед, вверх, с хлопками, «змейкой», приставным шагом вперед, в сторону, назад, ходьба в разных направлениях,

	<p>ходьба в разном темпе, ходьба в чередовании с другими движениями (присед, прыжки, поворот), с закрытыми глазами (3 – 5 м), скрестным шагом, спиной вперед.</p>
Бег	<p>На носках, отводя назад согнутые в коленях ноги, широким и мелким шагом, высоко поднимая колени, поднимая вперед прямые ноги, с выполнением задания, в сочетании с прыжками, подскоками, ведением мяча, на скорость (20 – 30 м), медленный бег (1,5 – 3 мин).</p>
Прыжки	<p>Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая – назад; ноги скрестно – ноги врозь; с ноги на ногу, с поворотом вокруг себя, с хлопками, с разным положением рук. Прыжки с продвижением вперед (на двух ногах, с ноги на ногу, с зажатым между ног предметом).  Прыжки вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 – 30 см. Последовательные прыжки через 5 – 6 палок, шнуров или из обруча в обруч (3 – 4 обруча).  Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  Прыжки в длину с места (60 – 100 см), с разбега (90 – 140 см).  Прыжки в высоту с места, с разбега (30 – 55 см).  Прыжок с высоты с поворотом на 180*, из положения стоя лицом вперед.  Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом, боком. Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.</p>
Ползание - лазание	<p>Ползание на четвереньках между предметами, «змейкой», по скамейке, пятясь назад, по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками, ползание по пластунски, на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Лазание вверх по гимнастической стенке (слезать по диагонали), лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. Лазание по веревочной лестнице, по канату произвольным способом (на безопасную для ребенка высоту).</p>
Бросание – ловля. Метание	<p>Катание мяча разного диаметра, шарика друг другу с расстояния 1,5 – 2 м из разных исходных положений, в ворота (шир. 50 – 40 см) с расстояния 1 – 2 м, с попаданием в предметы (кегли) с расстояния 1 – 2 м, по дорожке 2 – 3 м.  Катание обруча в произвольном направлении.  Бросание мяча двумя руками вверх и ловля (не менее 3 – 4 раз подряд), о землю и ловля. Бросание и ловля мяча от воспитателя (ребенка) с расстояния 1 – 1,5 м. Бросание мяча двумя руками от груди через шнур, натянутый на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м).  Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд), поочередно правой и левой рукой, двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5 – 6 м, одной рукой, продвигаясь вперед, по кругу, «змейкой».  Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3 – 5 м, в вертикальную цель (центр мишени на высоте 2 м от земли) левой и правой рукой. Метание в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя, лежа).  Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места, с 2 – 3 шагов.</p>

	Упражнения и игры с мячами разного вида и размера (мячами для большого и малого тенниса, мякишами, надувными, пластмассовыми, резиновыми, массажными и т.п.)
Равновесие	<p>Бег между расставленными на полу предметами (кубиками, мячами, шишками), не касаясь их. Ходьба с заданием (по сигналу взрослого принять определенное положение – присесть, стоять на одной ноге и т.д.) с переступанием через препятствия (поднятые на 20 – 25 см от пола).</p> <p>Отведение одной (правой, левой) прямой ноги вперед, в сторону, назад, руки на поясе.</p> <p>Повороты на носках вправо и влево на 180* и 360* в быстром темпе, руки на поясе.</p> <p>Быстрая ходьба и бег по доске, положенной на пол; по веревке, лежащей на полу прямо, по кругу, зигзагом, с выполнением заданий, спиной вперед, руки в стороны.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом, руки на поясе; с высоким подниманием бедра, с выполнением заданий (приседания, повороты на 90*, 180*, опуститься на колени, пролезть в большой обруч и т.п.), разным положением рук, переступая через небольшие предметы.</p>

#### **Подвижные игры для детей старшего возраста:**

**Игры на развитие навыков ходьбы:** Чье звено быстрее соберется, Найди свое место в колонне, Коршун и наседка, Почта, Найди и промолчи, Будь внимательным, 1, 2, 3, 4, меня грамоте учили, Нади свою пару, Шел козел по лесу, Кто тише, Жмурки, Иголочки и ниточка, У ребят порядок строгий

**Игры на развитие навыков бега:** Не оставайся на полу, Встречные перебежки, Мы – веселые ребята, Мышеловка, Два мороза, Горелки, Караси и шуки, Жмурки, Ловишки с ленточками, Пустое место, Бездомный заяц, Кто быстрее, Ловись рыбка, Космонавты, Воробьи и вороны

**Игры на развитие навыков равновесия:** Аисты и лягушки, Море волнуется раз, Совушка, Затейники (Ровным кругом), Снег, снег кружиться, Яблоко, Водяной, Стой, Паук и мухи, Замри

**Игры на развитие навыков ползания, лазания:** Кто скорее до флажка, Веселая эстафета, Ловля обезьян, Пожарные на учении, Дорожка препятствий, Кто быстрее, Медведь и пчелы, Перелет птиц

**Игры на развитие навыков бросания, ловли:** Попади в обруч, Охотник и зайцы, Сбей кеглю, Кого назвали, тот и ловит мяч, Самый меткий, Чья команда больше мячей забросит в корзину, Кто дальше прокатит мяч

**Игры на развитие навыков прыжков:** Удочка, Скачки, Кто сделает меньше прыжков, Волк во рву, Не попадись, Кто дальше прыгнет, С кочки на кочку, Лягушки и цапля, Классы

#### **Элементы спортивных игр для детей старшего возраста:**

##### **Элементы баскетбола**

- Треугольник. Перебрасывание мяча друг другу в тройках
- Подбрось – поймай. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
- Передача мяча в парах двумя руками от груди.
- Передача мяча в парах различными способами, двумя руками от груди, из-за головы, снизу.
- Мяч по кругу. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.
- Бросание мяча в щит и ловля его после отскока от пола.

- Ведение мяча на месте, поворачиваясь вправо, влево, вокруг себя.
- Ведение мяча в движении по кругу, в прямом направлении.
- Ведение мяча, регулируя высоту отскока: высоко - низко.
- Ведение мяча между предметами правой и левой рукой.
- Броски мяча вверх, с хлопком.
- Броски мяча в баскетбольную корзину.

#### **Элементы бадминтона**

- Подбрасывание волана и ловля его одной рукой
- Перебрасывание волана из руки в руку на месте и в движении.
- Перебрасывание волана в парах.
- Забрасывание волана в баскетбольное кольцо.
- Отбивание волана, брошенного взрослым
- Отбивание волана ракеткой на месте, в движении вперед, поворачиваясь вправо, влево, вокруг себя.
- Забивание волана в баскетбольную корзину ударом ракетки по волану.
- Поддача и отбивание волана в парах, без сетки, через сетку (шнур).
- Ходьба змейкой между предметами с одновременным отбиванием волана.

#### **Элементы футбола**

- Отбивание мяча о стенку правой и левой ногой с 3 м
- Отбивание мяча правой и левой ногой в парах
- Обводка мяча между предметами правой и левой ногой.
- Забивание мяча в произвольные ворота (с расстояния 4 м).
- С небольшого разбега ударить по мячу и сбить им предмет
- Ведение мяча по площадке ногой в беге
- Прокатывание мяча друг другу ногами, стоя в кругу
- Прокатывание мяча ногой между предметами (змейкой)
- Точный пас – отработка прокатывания и остановки мяча правой и левой ногой.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

### **Формы работы с детьми раннего возраста (2-3 года)**

<b>Непрерывная образовательная деятельность детей</b>	<b>Образовательная деятельность детей, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>
Игровая беседа с элементами движений Чтение художественной литературы Рассматривание Игра, подвижная игра Физические упражнения Решение проблемных ситуаций	Игра, подвижная игра Ситуативный разговор Чтение художественной литературы	Двигательная активность в течение дня Игра Самостоятельные подвижные игры и упражнения

### **Формы работы с детьми дошкольного возраста (3 – 7 лет)**

<b>Непрерывная образовательная деятельность детей</b>	<b>Образовательная деятельность детей, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>



<b>Физическое развитие</b>		
Физкультурное занятие Беседа, рассказ Игра Рассматривание Спортивные и физкультурные досуги Проектная деятельность	Беседа, рассказ Игра Проектная деятельность Создание коллекций Решение проблемных ситуаций Тематический досуг	Двигательная активность в течение дня Игра Самостоятельные подвижные игры и упражнения Двигательная активность в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально-двигательных импровизациях
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>		
Совместная с воспитателем игра, совместная со сверстниками игра Экскурсия Педагогическая ситуация Ситуация морального выбора Проектная деятельность Беседа Наблюдение Праздник Совместные действия Экспериментирование	Индивидуальная игра, совместная с воспитателем игра Совместная со сверстниками игра Ситуативный разговор Проектная деятельность Ситуация морального выбора Педагогическая ситуация Совместные действия Поручение и задание Рассматривание	Индивидуальная игра Совместная со сверстниками игра Рассматривание

### **Методы реализации программы**

#### *Наглядные:*

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### *Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- разбор;
- музыкальное сопровождение двигательной деятельности;

#### *Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме (индивидуальной, коллективной);
- разучивание упражнений (по частям, в целом)
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

## Средства физического воспитания

Средства	Цель	Условия применения
<b>Основные</b>		
<p><b>Физические упражнения.</b>  <i>Гимнастика:</i> основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения.  <i>Игры:</i> подвижные (сюжетные, бессюжетные), с элементами спортивных игр.  <i>Спортивные упражнения</i> (летние – плавание, езда на велосипеде и т.д., зимние – катание на лыжах, санках и т.д.)  <i>Простейший туризм</i> (пеший).</p>	<p>Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.</p>	<p>Обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если выступают в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.</p>
<b>Дополнительные</b>		
<p><i>Психологические факторы:</i> общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки.</p>	<p>Повышает эффективность воздействия физических упражнений.</p>	<p>Психофизиологический комфорт ребенка.</p>
<p>Экологические и природные факторы: солнце, воздух, вода</p>	<p>Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, повышают его работоспособность. Используются для закаливания организма.</p>	<p>Положительный эффект этого средства достигается только при экологически чистой природе.</p>

### 2.3 Особенности организации образовательной деятельности с детьми разного возраста

#### С детьми 2 – 3 лет

В организации образовательного процесса в группе раннего возраста выделяются два этапа:

*1 этап* – адаптация ребенка к дошкольному учреждению, который характеризуется эмоциональной неустойчивостью детей, частой заболеваемостью, отсутствием умений взаимодействия со взрослыми и детьми.

*2 этап* – оптимальная (в соответствии с возрастными особенностями) деятельность детей в дошкольном учреждении. Этап характеризуется проявлением детьми самостоятельности, активности, предпочтений к той или иной деятельности, элементарных социальных навыков (вместе со взрослым).

При взаимодействии с детьми, педагоги учитывают сенситивные периоды в развитии детей раннего возраста, создают условия для развития у детей стойкой мотивации к различным видам детской деятельности (игровой, коммуникативной, двигательной, трудовой, познавательно – исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения), ориентируются на индивидуальные особенности ребенка, привычки, вкусы, на выражение своего состояния, настроения.

Для обеспечения психологического комфорта малышей работа с ними ведется подгруппами. Для физкультурных занятий дети делятся на две подгруппы по возрасту: в первую подгруппу дети – до 2 лет 6 месяцев, во вторую – с 2 лет 7 месяцев.

В ходе организации двигательной активности детей 2 – 3 лет часто чередуются движения и отдых, к детям предъявляются минимальные требования. Подвижные игры, упражнения, двигательные задания проводятся с активным участием педагога и по его показу. Малыши лучше понимают то, что видят. Первоначальный показ движений должен быть ярким, образным, целостным, медленным. Словесные комментарии краткими, точными. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка. Не следует заставлять детей заниматься. Принуждение рождает естественный протест, отрицательные эмоции.

Физкультурное занятие непродолжительно, но содержательно и эмоционально насыщено. В занятия, игры обязательно включаются разнообразные виды ходьбы (т.к. стопа частично уплощена). Исключаются силовые упражнения, упражнения связанные с длинным пассивным ожиданием и те, в которых вольно или невольно ребенок задерживает дыхание. Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения пройденного, поэтому при неизменном содержании движений, детям предлагаются различные новые игровые ситуации и пособия. Малышам необходимо индивидуальное общение, поддержка и помощь во время занятий, особенно при освоении новых движений, упражнений в равновесии, лазании.

### *С детьми 3 – 4 лет*

Увеличивается общая длительность физкультурных занятий, время бега, подвижных игр, дозировка общеразвивающих упражнений. В ходе физкультурных занятий соблюдается следующая структура:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Разнообразней становятся предлагаемые детям игры, упражнения, двигательные задания. Дети активно осваивают бег, прыжки, игры с мячом. Большое внимание уделяется формированию правильной осанки.

Подвижные игры, упражнения, двигательные задания проводятся с активным участием педагога и по его показу. Малыши лучше понимают то, что видят. Первоначальный показ движений должен быть ярким, образным, целостным, медленным. Словесные комментарии краткими, точными. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка. Не следует заставлять детей заниматься. Принуждение рождает естественный протест, отрицательные эмоции. Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения пройденного, поэтому при неизменном содержании движений, детям предлагаются различные новые игровые ситуации и пособия.

### *С детьми 4 – 5 лет*

Увеличивается общая длительность двигательной деятельности, время бега, игр большой подвижности, дозировка общеразвивающих упражнений. Разнообразней становятся предлагаемые детям двигательные задания, упражнения, игры, атрибуты и предметы с которыми они действуют.

Дети участвуют в индивидуальных соревнованиях, играх с выбыванием, увертыванием и ловлей, выполняют тесты физической подготовленности, привлекаются к показу упражнений, движений и заданий, участию в спортивных и оздоровительных проектах. Оценка деятельности детей более объективна, направлена на стимулирование качества выполнения упражнений. Требования к детям меняются, они могут удерживать исходное положение, сохранять амплитуду, темп движения.

Те дети, кому на 1 сентября исполнилось 4 года, участвуют в мониторинге оценки здоровья детей по программе Коваленко. Мониторинг включает в себя следующие блоки:

- общие сведения о ребенке (дата рождения, пол, группа здоровья)
- антропометрические показатели (рост, вес)
- физиологические тесты (количество группировок за 15 сек., количество приседаний за 10 сек., проба Воячека),
- ортопедические тесты (дельта углов лопаток, дельта уровня стояния таза, дельта длины ног),
- тесты на оценку психологической комфортности и эмоциональной сферы,
- сведения об острых заболеваниях детей.

Данные мониторинга используются для организации индивидуальной работы с детьми, корректировки педагогического процесса, организации развивающей среды.

### *С детьми 5 – 7 лет*

В содержание физкультурных занятий включаются координационно сложные виды движений: прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, сложные виды лазания, метание на дальность и в цель. У детей активно совершенствуются координационные способности, ловкость, элементарные формы быстроты. Старшие дошкольники способны выполнять движения точно, выразительно, плавно, поэтому педагог меняет критерии оценки детской деятельности, выдвигается требование выполнять движения красиво, элементарно анализировать свои действия, замечать ошибки. Оценка деятельности детей более объективна, направлена на стимулирование качества выполнения упражнений.

Особое место в образовательном процессе уделяется ознакомлению детей с различными видами спорта, организацией спортивных соревнований, со спортивной жизнью страны.

Дети осваивают простейшие спортивные упражнения и игры, участвуют в личных и командных соревнованиях, в том числе с детьми из других образовательных учреждений. Выполняют тесты физической подготовленности, проходят мониторинг оценки здоровья детей по программе Коваленко, привлекаются к показу упражнений и заданий, участию в спортивных и оздоровительных проектах, где представляют свой спортивный и двигательный опыт.

### **Учебный план**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Кол-во занятий за уч. год</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Длительность занятия</b>	<b>Примерный объем в неделю</b>
2 – 3 года	67	2	10 мин	20 мин

3 – 4 года	103	3	15 мин	45 мин
4 – 5 лет	103	3	20 мин	60 мин
5 – 6 лет	103	3	25 мин	75 мин (1 час 15 минут)
6 – 7 лет	103	3	30 мин	90 мин (1 час 30 минут)

**Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками группы**

Структура занятия	Длительность занятия в минутах				
	2-3 года	3 – 4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Вводная часть: Различные виды ходьбы и бега	1 – 1,5	2	2 - 3	2 - 3	4 - 5
Основная часть: Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Игра большой подвижности	2 – 2,5	3 - 4	4 - 6	5 - 6	6 - 7
	5 - 6	5 – 6	7 – 8	10 – 12	12 – 13
	1	2	3	3	3
Заключительная часть: упражнения на восстановление дыхания	1 - 2	2	2	3	3 - 4
<b>ИТОГО:</b>	<b>10 - 13</b>	<b>14 - 16</b>	<b>18 - 22</b>	<b>23 - 27</b>	<b>28 - 32</b>

**2.4 Особенности организации образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

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

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер. Совместная игровая деятельность воспитателя и детей (подвижная, спортивная) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры. Ситуации активного проявления двигательного творчества, общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта могут носить как развлекательный, так и проблемный характер и заключать в себе жизненную задачу, близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми.

Одним из видов культурных практик является *физкультурный досуг*. Этот вид активного отдыха детей, целенаправленно организуется взрослыми для развлечения и реализации естественной потребности детей в движении.

	Возрастная группа		
	Дети 2 – 3 лет	Дети 3 – 5 лет	Дети 5 – 7 лет
<b>Задачи досуга</b>	Доставить радость от участия в общих играх и забавах	Доставить радость от участия в общих играх и забавах Создание условий	Воспитательные Оздоровительные Создание условий для развития

		для самостоятельного участия детей в совместных играх, упражнениях, развлечениях.	двигательных способностей детей, их творческого использования.
<b>Длительность досуга</b>	10 - 15 мин	20 – 30 мин	30 – 45 мин
<b>Ритм проведения</b>	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
<b>Содержание досуга</b>	Знакомые детям упражнения, подвижные и музыкальные игры, забавы, сюрпризы	Знакомые детям упражнения, подвижные и музыкальные игры, сюрпризы, аттракционы, индивидуальные соревнования	Знакомые детям упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, эстафеты, аттракционы, танцевально-ритмические композиции, индивидуальные и коллективные соревнования
<b>Форма проведения досуга</b>	Сюжетная	Сюжетная (сказочная) Тематическая Семейная (с участием родителей)	Сюжетная Тематическая Интегрированная Двигательный ералаш Соревнования А у нас сегодня гость Игра по станциям Открытые досуги (для родителей)
<b>Организация деятельности детей</b>	Фронтальная	Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная	Фронтальная Подгрупповая Индивидуальная Командная
<b>Место проведения</b>	Помещение групповой комнаты Физкультурно - музыкальный зал	Физкультурно - музыкальный зал Площадка детского сада	Физкультурно - музыкальный зал Площадка детского сада За пределами детского сада (парк, школа, другой детский сад)

## 2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы

### Эффективные формы работы для поддержки детской инициативы

- ✓ Совместная двигательная деятельность взрослого с детьми, основанная на поддержании их интересов и предпочтений
- ✓ Проектная деятельность

- ✓ Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – опыты и эксперименты, в т.ч. в двигательной сфере;
- ✓ Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности детей в физкультурном уголке, на площадке детского сада.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, упражняться, 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, в т.ч. на прогулке и во второй половине дня.

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

- самостоятельные сюжетно-ролевые, подвижные, спортивные игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- самостоятельная деятельность в физкультурном уголке;
- 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 в двигательной сфере педагогам 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; поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.
- в процессе двигательной активности ориентировать дошкольников на соблюдение правил безопасного поведения, активного использования средств страховки, учить предвидеть и избегать травмоопасных ситуаций.

## **2.6 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

### **Взаимодействие с семьей**

Семья оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Поэтому педагоги учитывают в своей работе такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважают и признают способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития детей. Тесное сотрудничество с семьей делает работу педагогов успешной. Обмен информацией о ребенке, взаимодействие с семьей является основой для партнерства между родителями и педагогами, т.е. для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

Для успешного и системного контакта с родителями в ДООУ разработана система взаимодействия с родителями воспитанников:

**Изучение семьи, запросов, уровня психолого-педагогической компетентности, семейных ценностей**

Формы работы: беседы (администрация, педагоги, специалисты), наблюдения за процессом общения членов семьи с ребенком, анкетирование (в том числе тематическое).

**Информирование родителей**

Формы работы: личные беседы, общение по телефону, индивидуальные записки, родительские собрания, сайт, оформление наглядной информации (стенды, объявления, выставки детских работ, фотогазеты, памятки).

**Совместная деятельность**

Формы работы: проекты – День открытых дверей, «Быстрее, выше, сильнее», спортивные праздники - «С физкультурой мы дружим!», «Папа, мама, я – спортивная семья», игры по станциям «Внимание, на старт!», «Бравые солдаты», досуги с активным вовлечением родителей.

**Консультирование педагогами и специалистами**

Формы работы: консультации по итогам мониторинга, консультирование на различную тематику, индивидуальное, семейное, очное, дистанционное.

**Просвещение родителей**

Формы работы: по запросу родителей, по выявленной проблеме (направленность - педагогическая, психологическая, медицинская, семейно-образовательное право), приглашение специалистов, сайт

**2.7. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений**

**Система работы по приоритетному направлению «Физическое развитие»**

В соответствии с желаниями родителей, особенностями детей и проблемами в их развитии и воспитании, педагогическим коллективом было определено приоритетное направление деятельности: физическое развитие воспитанников и работа с часто и длительно болеющими детьми. В детском саду создана система работы по физическому развитию и оздоровлению детей.

<b>ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ</b>		
<b>1 направление работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Ответственный</b>
Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (непрерывная образовательная деятельность)	• Физическая культура (в зале, на улице)	Инструктор по физической культуре
	• Бассейн	Инструктор по физической культуре (бассейн)
	• Музыка (в зале)	Музыкальный руководитель
Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (режимные моменты)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневная утренняя гимнастика</li> <li>• Гимнастика Воробьева (младший и средний дошкольный возраст)</li> <li>• Адаптационная гимнастика (старший дошкольный возраст)</li> <li>• Тренажерный путь</li> <li>• Физминутки</li> <li>• Подвижные игры на воздухе и в помещении</li> <li>• Спортивные игры на воздухе и в</li> </ul>	Воспитатели



	помещении	
Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (совместная деятельность)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры разной степени подвижности</li> <li>• Спортивные упражнения</li> <li>• Эстафеты и аттракционы</li> <li>• Элементы спортивных игр</li> <li>• Спортивные праздники и досуги</li> <li>• Пешеходные прогулки (в ближайшее окружение, в парки, скверы, площадки микрорайона)</li> <li>• Дни здоровья</li> <li>• Недели здоровья</li> <li>• Спортивно-познавательные проекты</li> <li>• Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков детей</li> </ul>	Воспитатели Инструктор по физической культуре
Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (самостоятельная деятельность детей)	Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей в помещении и на прогулке	Воспитатели
<b>2 направление работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Ответственный</b>
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	<p><u>Создание условий для приобретения опыта</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневного выполнения утренней гимнастики</li> <li>• Правильного реагирования на сигналы «беги», «стой», «лови», «прыгай»</li> <li>• Согласования действий со сверстниками</li> <li>• Соблюдения правил безопасного двигательного поведения</li> <li>• Соблюдения правил подвижных игр, упражнений, эстафет, аттракционов</li> <li>• Осознанного выполнения движений</li> <li>• Свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования</li> <li>• Помощи друг другу в выполнении различных движений, упражнений, игр</li> <li>• Развития инициативности, активности, самостоятельности, настойчивости</li> <li>• Развития самоконтроля,</li> </ul>	Воспитатели Инструктор по физической культуре Врач-педиатр Специалисты

	<p>самооценки, уверенности в своих силах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развития двигательного творчества</li> </ul>	
<b>3 направление работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Ответственный</b>
<p>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневное выполнение навыков личной гигиены и навыков самообслуживания</li> <li>• Сюжетно-ролевые и дидактические игры</li> <li>• Игры-драматизации</li> <li>• Моделирование</li> <li>• Создание и решение проблемных игровых ситуаций</li> <li>• Чтение художественной литературы</li> <li>• Ситуативные беседы</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивно-познавательные досуги</li> <li>• Недели здоровья</li> <li>• Дни здоровья</li> </ul>	<p>Воспитатели Инструктор по физической культуре Врач-педиатр Специалисты</p>
<b>4 направление работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Ответственный</b>
<p><b>Профилактические мероприятия по программе здоровьесозидания Коваленко В.С. «К здоровой семье через детский сад»</b></p> <p>Закаливающие процедуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воздушные ванны</li> <li>• Водные процедуры (морская тропа)</li> <li>• Бассейн</li> <li>• Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физическому воспитанию, во время прогулок</li> <li>• Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна и в течение дня</li> <li>• Свето-воздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний период</li> </ul>	<p>Воспитатели Инструктор по физической культуре</p>
<p>Целенаправленные гимнастические комплексы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплексы гимнастики Воробьева (младший дошкольный возраст) и адаптационной гимнастики (старший дошкольный возраст)</li> <li>• Ортопедический комплекс для коррекции осанки</li> <li>• Тренажерный путь</li> <li>• Психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения (автор Руденко А.С.)</li> <li>• Глазной гимнастический комплекс</li> <li>• Гимнастический мини-комплекс</li> </ul>	<p>Воспитатели Инструктор по физической культуре</p>

	для нормализации работы пищеварительной системы	
Стоматологическая профилактика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Полоскание полости рта после обеда (старший дошкольный возраст)</li> </ul>	Воспитатели
Обеспечение благоприятных условий жизнедеятельности, в т.ч. в экологически неблагоприятной среде	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование фильтров для очистки воздуха</li> <li>• Использование фильтров для очистки воды</li> <li>• Использование бактерицидных облучателей-рециркуляторов (УФО в присутствии людей)</li> </ul>	Воспитатели Врач-педиатр Ст. медсестра
Повышение неспецифической резистентности организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж общий оздоровительный</li> <li>• Массаж по назначению врача</li> <li>• Самомассаж кистей рук</li> <li>• Самомассаж ушных раковин (старший дошкольный возраст)</li> <li>• Коррекция сезонных обострений хронических патологий</li> <li>• Коррекция адаптационных нарушений</li> <li>• Вакцинопрофилактика</li> </ul>	Воспитатели Врач-педиатр Ст. медсестра
Психолого-педагогическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание и нормализация комфортного психологического климата</li> <li>• Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности</li> <li>• Использование приемов релаксации в режиме дня</li> <li>• Музыкаотерапия</li> <li>• Сказкотерапия</li> <li>• Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок</li> <li>• Оптимальный двигательный режим</li> <li>• Комфортная организация режимных моментов</li> <li>• Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми</li> <li>• Формирование основ коммуникативной деятельности</li> <li>• Медико-психолого-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период</li> <li>• Позитивное чтение, просмотр детских мультфильмов, (отбор</li> </ul>	Воспитатели Педагоги-специалисты

	произведений на отсутствие инверсий эмоций и положительные примеры для подражания)	
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С КАДРАМИ</b>		
<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Ответственный</b>
Профессиональное развитие педагогических работников	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурно-оздоровительный педагогический совет</li> <li>• Обобщение педагогического опыта в области физического развития в форме различных педагогических продуктов</li> <li>• Взаимодействие педагогов и специалистов ДОУ в рамках деятельности творческих групп</li> </ul>	Зам. заведующей по УВР Ст. воспитатель Воспитатели Инструктор по физической культуре
Консультативная поддержка педагогических работников по вопросам образования и охраны здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультирование по вопросам оздоровления и физического развития детей</li> <li>• Консультирование по итогам педагогического мониторинга физической подготовленности детей и мониторинга функциональных ресурсов здоровья детей</li> <li>• Индивидуальное консультирование по запросам педагогов</li> </ul>	Врач-педиатр Ст. воспитатель Инструктор по физической культуре
Организационно-методическое сопровождение процесса реализации программы в области «Физическое развитие»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурно-оздоровительный педагогический совет</li> <li>• Медико-педагогический совет, координационные советы</li> <li>• Подготовка к проведению различных спортивных, познавательно-оздоровительных мероприятий</li> <li>• Рекомендации по организации развивающей предметно-пространственной среды</li> <li>• Создание статей, информационных сообщений, методических рекомендаций для сайта ДОУ</li> </ul>	Зам. заведующей по УВР Ст. воспитатель Воспитатели Инструктор по физической культуре
<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ (законными представителями) РЕБЕНКА</b>		
<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Ответственный</b>
Выявление образовательных потребностей семьи в области «Физическое развитие детей»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование родителей, анализ полученных данных</li> <li>• Индивидуальные беседы и консультации педагогов и специалистов</li> </ul>	Зам. заведующей по УВР Ст. воспитатель Воспитатели Специалисты
Информирование семей воспитанников о	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Родительские собрания</li> <li>• Информационно-</li> </ul>	Зам. заведующей по УВР

деятельности ДОУ в области «Физическое развитие детей»	<p>просветительская деятельность (папки-передвижки, фотогазеты, выставки, результаты опросов детей)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Публикация на сайте информационно-методических материалов</li> <li>• Индивидуальные рекомендации по результатам мониторинга функциональных ресурсов здоровья детей</li> </ul>	Ст. воспитатель Воспитатели Специалисты
Вовлечение родителей в образовательную деятельность ДОУ в области «Физическое развитие»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»</li> <li>• Участие родителей в спортивных проектах.</li> <li>• Участие родителей в познавательно-оздоровительных проектах, неделях и днях здоровья</li> <li>• Помощь в проведении детских спортивных соревнований</li> </ul>	Зам. заведующей по УВР Ст. воспитатель Воспитатели Специалисты
Обсуждение с родителями вопросов, связанных с реализацией в ДОУ области «Физическое развитие детей»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Опросы</li> <li>• Индивидуальные беседы</li> <li>• Обратная связь: обмен мнениями, поддержка инициативы семьи, включенность родителей в образовательный процесс</li> </ul>	Зам. заведующей по УВР Ст. воспитатель Воспитатели Специалисты

#### **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СОЦИАЛЬНЫМИ ПАРТНЁРАМИ**

<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Социальные партнеры</b>	<b>Ответственный</b>
Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение	Профилактические осмотры врачей-специалистов по медицинским показаниям Консультирование по вопросам реализации программы «К здоровой семье через детский сад»	ФГУЗ ДПП 68 ПО № 34 ГБОУ ВПО СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова Координатор оздоровительной программы «К здоровой семье через детский сад» в северо-западном регионе России Т.В. Коваленко	Врач-педиатр Ст. медсестра Заведующий ДОУ Зам. заведующей по УВР Инструктор по физической культуре
Становление ценностей здорового образа жизни	Беседа с использованием ИКТ Интерактивная выставка Подборка книг по тематическим оздоровительным	Детская библиотека № 2 Красногвардейского района	Зам. заведующей по УВР Ст. воспитатель

	проектам, которые реализуются в ДОУ Индивидуальное посещение библиотеки семьями воспитанников		
Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (совместная деятельность)	Организация и участие в спортивных мероприятиях с другими ДОУ Участие в районных спортивных соревнованиях (дети старшего дошкольного возраста) Участие в районном фестивале танцев народов России и мира «Шире круг»	ДОУ Красногвардейского района  ИМЦ Красногвардейского района  ИМЦ Красногвардейского района	Инструктор по физической культуре  Инструктор по физической культуре  Муз. руководитель Воспитатели
Психолого-педагогическое сопровождение развития	Проведение лекций-концертов с целью получения детьми возможности в мир классической музыки в привычной обстановке ДОУ	Детский музыкальный лекторий «Пикколо»	Зам. заведующей по УВР
Профессиональное развитие педагогических работников	<u>Участие в методических мероприятиях района:</u> методические объединения по физическому развитию (для воспитателей ДОУ, для инструкторов по ФК ДОУ) <u>Участие в методических мероприятиях города</u> конференции по вопросам охраны и укрепления здоровья, по физическому развитию дошкольников КПК	ИМЦ Красногвардейского района  СПб АППО	Зам. заведующей по УВР

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Описание материально-технического обеспечения Программы

В дошкольном учреждении имеются: физкультурно-музыкальный зал, плавательный бассейн, кабинет специалистов, медицинский блок, включающий: медицинский кабинет, процедурный кабинет, кабинет массажа, изолятор.

Прилегающая территория имеет ограждение. Прогулочные площадки для каждой возрастной группы оснащены игровым оборудованием. Вдоль участков есть озеленение из кустов, клумбы с цветами.

#### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

№	Наименование
1	Лайзана С.Я., «Физическая культура для малышей», М., 1987
2	Маханева М.Д. «Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе», М., 2004
3	Пензуллаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 5 лет», М. «Владос» 2001
4	Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет», М. «Владос» 2002
5	Парциальная образовательная программа здоровьесозидания «К здоровой семье через детский сад» М.Е. Верховкина, В.С. Коваленко, 2014
6	«Олимпийское образование дошкольников» под ред. Филипповой С.О. СПб «Детство - Пресс» 2007

#### Организация двигательного режима

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность (ДА). Благоприятное воздействие на организм может быть оказано только в том случае, если ее уровень находится в пределах оптимальных величин. Двигательный режим включает в себя разные виды занятий по физической культуре и самостоятельную деятельность, в которых четко прослеживаются локомоторные действия детей.

В связи с учетом особенностей ДА детей дошкольного возраста в ДОО разработана рациональная модель двигательной активности

При разработке модели ДА учитывали следующие факторы:

- ✓ удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;
- ✓ рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- ✓ двигательная активность должна соответствовать опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода;
- ✓ оптимизация ДА за счет дополнительных видов занятий двигательного характера с использованием нетрадиционных методик.

#### Режим двигательной активности (группа раннего возраста)

раздел	№	Организованные формы двигательной деятельности	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
			1 – 3 группы здоров.					

Совместная деятельность	1	Непрерывная образоват. деятельность 1 половина дня: ФИЗО	10	10				10
		МУЗО	5		5		5	
	2	Физ. минутки, динамическ. паузы	5+3	5+3	5+3	5+3	5+3	5+3
	3	Бассейн	5-7		5-7			
	4	Морская тропа	2	2		2	2	2
	5	Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	5
	6	Гимнастика после сна Комплекс Воробьева	5	5	5	5	5	5
		Тренажерны й путь	1	1	1	1	1	1
	7	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения) 1 половина дня	10	10	10	10	10	10
			2 половина дня	10	10	10	10	10
<b>ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>				44	49	39	49	44
<b>ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ</b>				225 мин (3 часа 45 мин.)				

**Режим двигательной активности (младшая-средняя группа)**

раздел	№ п/п	Организованные формы двигательной деятельности	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
			1 – 4 гр.зд.					
Совместная деятельность	1.	Непрерывная образовательная деятельность 1 половина дня: ФИЗО	15-20	15-20		15-20		15-20
			МУЗО	7-10		7-10	7-10	
	2.	Физ. минутки, динамические паузы	3+5	3+5	3+5	3+5	3+5	3+5
	3.	Бассейн	7-10	7-10	7-10			
	4.	Морская тропа	3			3	3	3
5.	Утренняя гимнастика	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	



6.	Гимнастика после сна Комплекс Воробьева	10	10	10	10	10	10	
	Тренажерный путь	1	1	1	1	1	1	
7.	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)	1 половина дня	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
		2 половина дня	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ			82 - 100	74-90	89 - 110	74-90	89 - 110	
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ			408 – 500 (6 ч.48 мин. – 8 ч. 7 мин)					

**Режим двигательной активности (старшая-подготовительная группа)**

раздел	№ п/п	Организованные формы двигательной деятельности	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	
			1 – 4 гр.зд.						
Совместная деятельность	1.	Непрерывная образовательная деятельность 1 половина дня: ФИЗО	25-30	25-30		25-30		25-30	
			МУЗО	12-15		12-15	12-15		
	2.	Физ. минутки, динамические паузы	3+5	3+5	3+5	3+5	3+5	3+5	
	3.	Бассейн	10-15	10-15	10-15				
	4.	Морская тропа	5			5	5	5	
	5.	Утренняя гимнастика	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	
	6.	Гимнастика после сна Адаптац. гимнаст	14	14	14	14	14	14	
			Тренажерный путь	2	2	2	2	2	2
	7.	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)	1 половина дня	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
			2 половина дня	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
	ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ			120-137	124-144	127-144	114-129	137-157	
	ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ			592 – 711 (10 ч. 20 мин. – 11 ч. 51 мин)					

### Организация совместной деятельности в месяц/год

Раздел	№ п/п	Совместная деятельность	Длительность (в минутах)	Особенности организации
Совместная деятельность	1.	Физкультурный досуг	20 – 30	1 раз в месяц
	2.	Спортивные праздники	40	2-3 раза в год
	3.	День здоровья		1 раз в месяц

### 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для полноценного физического развития, охраны и укрепления здоровья детей в детском саду имеются: участок со специальным оборудованием (физкультурным инвентарём, беседками и т. д.), в помещении — спортивный зал (включающий оборудование для ходьбы, бега, прыжков, катания, бросания, лазанья, общеразвивающих упражнений), кабинет для медицинского осмотра, изолятор, физкультурные центры в группах.

Знаки «Правила поведения в игре»
Игрушки для звукового и ритмического сопровождения двигательной деятельности
Игровые материалы для разметки игрового поля (старт – финиш, «домик» и т.п.)
Игровые материалы для организации эстафет
Гимнастические палки, мячи различного диаметра, гантели для выполнения ОРУ.
Всё игровое и спортивное оборудование групп находится в открытом доступе детей, в режиме дня выделяется достаточное время для самостоятельных игр детей, как в помещении, так и на улице.
Санитарно-гигиеническое оборудование для соблюдения навыков личной гигиены
Игровое оборудование для организации сюжетно – ролевых и дидактических игр на темы соблюдения правил здорового образа жизни, безопасного поведения.
Игровое оборудование для проведения детьми опытов и наблюдений (в том числе и в двигательной сфере).
Подборка книг, альбомов, презентаций для детей о здоровом образе жизни

### 3.4. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Парциальная образовательная программа здоровьесозидания М.Е. Верховкиной, В.С. Коваленко «К здоровой семье через детский сад» отражена в адаптационном и оздоровительном режимах дня. В детском саду составлены планы стандартных и индивидуальных оздоровительных мероприятий. Для родителей вся информация оформлена в папку по оздоровительной работе, рекомендации выставляются в папки-передвижки по мере необходимости. В группах созданы уголки здоровья

