

Артемовский городской округ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому направлению развития детей № 30»

Принято:  
решением Педагогического Совета

Протокол №14 от 12.12.2018г.



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №30  
Е.А. Федулова

Приказ №64-Д от 23.12.2018г.

# Образовательная программа по физическому развитию детей дошкольного возраста

2019 – 2023гг



Составители:

Е.А. Федулова, заведующий  
Н.В. Иванова, воспитатель

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей № 30» (далее МБДОУ № 30) создаёт условия для реализации гарантированного гражданам Российской Федерации права на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования, присмотр и уход за детьми.

Обучение и воспитание в МБДОУ № 30 ведутся на русском языке с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Образовательная программа по физическому развитию детей дошкольного возраста (далее Программа) разработана и утверждена Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей № 30» (далее МБДОУ № 30), осуществляющим образовательную деятельность в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования.

Основными документами, регламентирующими ценностно-целевые и методологические основы Программы, являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 мая 2020 г. № 236 "Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования".
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155).
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ №30.
- Общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 30 (принята решением Педагогического Совета от 12 декабря 2018г. протокол № 14).
- Устав МБДОУ № 30 (утв. Приказом Управления образования Артемовского городского округа от 27.01.2015г. № 20).

Программа призвана обеспечить гуманизацию и индивидуализацию образовательного процесса на основе:

- учета потребностей воспитанников детского сада, их родителей;
- отбора содержания и его реализации в соответствии с возможностями и потребностями детей;
- использования и совершенствования методик образовательного процесса и образовательных технологий;
- сотрудничества дошкольной образовательной организации и семьи.

# ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цели и задачи реализации Программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования, Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с трёх до семи лет по физическому направлению с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей развития.

**Цель:** создание условий для разностороннего и гармонического развития воспитанников, укрепление их физического и психического здоровья, развитие двигательной активности и физических качеств, формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Сохранять, укреплять и охранять здоровье детей.
- Формировать у детей привычку здорового образа жизни.
- Создавать условия для осознания воспитанниками своих физических возможностей на основе развития представлений о своем теле.
- Обеспечивать гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развивать интерес к спорту, к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной активности.
- Воспитывать волевые качества, целеустремленность, выносливость, настойчивость, через участие в спортивных играх и соревнованиях.
- Вовлекать семьи воспитанников в образовательное пространство дошкольной образовательной организации, посредством участия в спортивных мероприятиях.

Для достижения цели и задач Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать физические качества детского организма и творческую инициативу в соответствии с интересами и склонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам деятельности воспитанников;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольной образовательной организации и семьи;

- соблюдение в работе детского сада и Детско-юношеской спортивной школы № 25 преемственности, исключающей физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста.

## 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии ФГОС ДО Программа построена на следующих принципах:

1. *Поддержка разнообразия детства.* Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимся в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Дошкольная образовательная организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самоценности детства* как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. *Позитивная социализация ребенка* предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей(законных представителей), педагогических и иных работников детского сада) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых*, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер

коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. *Сотрудничество детского сада с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники 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.

7. *Сетевое взаимодействие* с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что детский сад устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости.

8. *Индивидуализация* дошкольного образования 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. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. 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.

9. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии со ФГОС дошкольного образования Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные

взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

12. *Инвариантность ценностей и целей* при вариативности средств реализации и достижения целей Программы. ФГОС дошкольного образования и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых детский сад разрабатывает свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за дошкольной образовательной организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п., самостоятельной деятельности.

### **Основные подходы:**

В основе реализации Программы лежит *культурно-исторический и системно-деятельностный подходы* к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, которые предполагают:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьями воспитанников;
- приобщение воспитанников к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

## **1.3. Характеристики особенностей развития детей**

### **Физическое развитие детей 2-3 лет (группа раннего возраста)**

С 2 до 3 лет масса тела ребенка увеличивается примерно на 2-2,8 килограмма, а рост на 7-8 см. Крепнет организм, совершенствуется двигательный аппарат, деятельность нервной системы, повышается ее работоспособность, благодаря чему возрастает продолжительность активного бодрствования (до 6 часов). Меняется мышечный тонус, но сила мышц еще очень невелика (мышцы спины, ног, мышцы разгибатели физиологически развиты хуже) Важны целенаправленные физические упражнения для равномерного укрепления мускулатуры тела.

Имеются все молочные зубы.

На третьем году жизни у детей меняются пропорции тела: уменьшается размер головы до 1/5 длины тела. К трем годам позвоночник у ребенка имеет выраженные изгибы, но они еще не фиксированы. И хотя уже начинается процесс окостенения скелета, из-за большого содержания органических веществ костная система малыша весьма гибка и податлива.

На третьем году жизни дети имеют сравнительно узкие верхние дыхательные пути, трахею, бронхи. Их слизистая обильно снабжена кровеносными сосудами. Через легочные капилляры протекает относительно больше крови, чем у взрослых, что обеспечивает лучшие условия газообмена. Но строение грудной клетки ограничивает размах дыхательных движений. Воздушная среда, в которой находится ребенок, должна быть с достаточным содержанием кислорода, и для ребенка очень важны упражнения для дыхательной мускулатуры (имитационные движения крыльев птицы, максимальное сведение и разведение рук, круговые движения руками, подтягивание, взмахи и т.п.)

Особенности центральной нервной системы (ЦНС) ребенка третьего года жизни является незаконченной морфологической структурой и функционального развития коры головного мозга. Нервные процессы еще не достаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью. Из этого следует запомнить одно очень важное обстоятельство: легкое образование стереотипных действий, с одной стороны, и весьма затруднительная их ломка, переделка – с другой стороны. Иначе говоря, ребенок воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней.

Интенсивно продолжают развиваться зрительный, слуховой анализаторы, а также речь. Надо помнить, что на речь влияет состояние здоровья и перенесенные заболевания, так как при развитии болезни, интоксикации понижается возбудимость коры ГМ и раньше всех затормаживаются наиболее молодые ее функции – речевые рефлексы.

Изменение характера питания (переход на более плотную оформленную пищу) способствует интенсивному росту кишечника. Емкость желудка увеличивается до 750 мл. (оптимально за один прием еды ребенок должен съесть 350-400 гр. пищи).

Дети в этом возрасте свободно передвигаются, умеют менять ритм и направление ходьбы.

Движения рук и ног трехлетний ребенок в ряде случаев производит одновременно (двухлетний ребенок – попеременно): может кататься на велосипеде, на ходу манипулируя предметами, двигаясь в пляске, одновременно производя круговые движения кистями рук, поднятых вверх. Таким образом, формируется согласованное движение конечностей.

Однако ходьба сохраняет признаки, характерные для ребенка раннего возраста, что связано с особенностями анатомического строения тела и недостаточностью двигательного опыта. Так движения рук при ходьбе либо отсутствуют, либо не согласованы с движениями ног, туловище наклонено вперед, шаги на всей ступне, семенящие, неравномерные, темп ходьбы неустойчивый. Эти своеобразия у большинства малышей ярко выражены в начале уч. года (75-80% случаев). В течение года при систематической работе умения детей совершенствуются.

Следует отметить, что дети, любящие бегать, сложены более пропорционально. Координация движений рук и ног при беге совершенствуются быстрее и лучше, чем при ходьбе.

В этом возрасте малыши все еще очень любят ползать. Желание ползать необходимо поддерживать, так как это является *корректирующим* (необходимо сочетать с подлезанием, перелезанием, влезанием).

### **Физическое развитие детей 3-4 лет (младшая группа)**

Трёхлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

К 4-годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. — всего 20 пгг.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания:

- самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета;
- аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива;
- при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой;
- умеет пользоваться носовым платком;
- может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой.

Темп роста в младшем дошкольном возрасте по сравнению с ранним, несколько замедляется. Но диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей 4-го года жизни сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Но у ребенка мышечный тонус (упругость мышц) недостаточен, мышечная сила недостаточно велика. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Дыхательные пути (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у детей узкие. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

В младшем дошкольном возрасте все еще преобладает брюшной тип дыхания (главной дыхательной мышцей является диафрагма). Ребенок еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движениями. Важно приучать ребенка дышать носом естественно и без задержки. При выполнении движений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если ребенок во время бега или прыжков начинает дышать ртом – это сигнал для снижения дозировки физ. нагрузки. Описание особенностей органов дыхания требует постоянного притока свежего воздуха в помещение.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок. Средний уровень кровяного давления в этом возрасте – 95/58 мм. ртутного столба, частота сердечных сокращений в 2-4 года – от 90 до 120 ударов в минуту.

Происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы (ЦНС). Достаточно развита способность к анализу и синтезу. Развивающаяся способность концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют (распространяются), т.е ребенок быстро отвлекается.

Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порою не могут воспринимать словесные комментарии взрослого.

Успешному усвоению двигательных навыков в младшем дошкольном возрасте способствуют двигательные ощущения, возникающие в результате успешного выполнения действия. И на первый план при этом выступают положительные эмоции.

Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер.

Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть тех внешних проявлений эмоциональной сферы в движении, характеризует так называемый эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания, а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний,

подвижность эмоции в движении. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

### **Физическое развитие детей 4-5 лет (средняя группа)**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения – осмысленные, мотивированные, и управляемые.

В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивным изменением мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Скелет ребенка в этом возрасте все еще отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не завершен. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательностью ребенка.

В связи с некоторыми особенностями костей конечностей (предплечья, запястье – окостенение не закончено), детям от 4-5 лет нельзя давать силовые упражнения. В воспитании физических качеств, следует уделить внимание ловкости, гибкости, скорости реакций.

Нужно помнить, что на пятом году жизни заявляют о себе первые нарушения в осанке, из-за длительного сохранения одной позы и перенапряжения мускулатуры.

Преобладающий у детей 2-3 летнего возраста брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. У детей средней группы потребность организма в кислороде по сравнению с детьми младшей группы увеличивается на 40%, что связано с перестройкой функции внешнего дыхания. Носовые и легочные проходы у детей все еще узкие, что затрудняет поступление воздуха к легким. Поэтому ни увеличивающаяся в возрасте 4-5 лет подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Это требует особого внимания к систематическому проветриванию помещения.

Также необходимо обращать внимание на правильную освещенность помещения и размещение материала для игр, действий детей с мелкими предметами, рисованием, рассматриванием книг. Особенность хрусталика глаза среднего дошкольника – в том, что он имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда некоторая дальновзоркость. При зрительном перенапряжении мышцы глаза меняют форму хрусталика, увеличивают глазное яблоко.

Нервная регуляция сердечной деятельности окончательно формируется только к 7-8 годам. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в

побледнении или покраснении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях.

Орган слуха характеризуется незавершенностью развития. Барабанная перепонка нежна и легко ранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилась. С этим связана большая чувствительность ребенка к шуму.

Особенно характерно для этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействующих сигнальных систем. Дети без труда воспринимают указания взрослого, его объяснения в процессе активной двигательной деятельности (двухканальное внимание).

Нервные процессы у ребенка пятого года жизни еще далеки до совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей.

Следует помнить о способности ребенка быстро утомляться, в то же самое время в этом возрасте ребенок быстро усваивает суть выполнения упражнений, их элементов, понимает разъяснения взрослого.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

### **Физическое развитие детей 5-6 лет (старшая группа)**

Возраст 5-6 лет называют часто «периодом первого вытяжения» (за год ребенок может вырасти на 7-10 см.).

В общей конфигурации тела ребенка становятся более заметны половые отличия. Это не только особенности распределения подкожно-жировой клетчатки, но и строение скелета, развитие мускулатуры; движения мальчиков порывистые, у девочек более мягкие.

Окостенение слухового прохода к шести годам заканчивается, но между костями черепа сохраняются хрящевые зоны. Поэтому рост головного мозга продолжается.

Поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% от размера взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга.

Позвоночный столб шестилетнего ребенка все еще чувствителен к деформирующим воздействиям. Осанка в этом возрасте неустойчива и легко изменяется под влиянием неправильной позы. Отклонения в строении тела неблагоприятно сказываются на работе всех внутренних органах.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и стоянии.

В этом возрасте необходимо следить за полнотой. У некоторых детей начинает развиваться ожирение. Вес должен находиться в строго определенных пределах.

В организации двигательного режима в этом возрасте следует уделить большое внимание развитию быстроты и выносливости (достаточно длительное время заниматься физическими нагрузками)

У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук все еще слабы. Необходимо активизировать работу по развитию мелкой моторики.

Свойства нервных процессов – торможения и возбуждения, хотя еще не достаточно развиты, но способствуют быстроте выполнения заданий, выполнению упражнений с различной амплитудой, выполнения правил поведения и т.п.

Размеры сердца у 5-6 летнего ребенка увеличиваются в 4 раза, хотя пульс еще не устойчив и не всегда ритмичен (средняя частота у ребенка 6-7 лет – 92/95 ударов в минуту).

Грудной тип дыхания ( у мл. дошкольников – брюшной) Размеры дыхательных путей значительно уже, чем у взрослых, поэтому нарушения температурного режима и влажность воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Дети этого возраста, как правило, двигаются активно, длительное время бывают на улице и отсутствием аппетита не страдают.

Необходимо контролировать и направлять двигательную активность детей, предупреждать случаи гипердинамии, потому, что у многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют этот возраст «возрастом двигательной расточительности».

Старшие дошкольники начинают активно интересоваться строением человеческого организма, активно приобщаются к нормам здорового образа жизни.

### **Физическое развитие детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)**

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. Совершенствуется его ходьба, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, движения рук и ног согласованы. У ребенка устанавливается правильная осанка при ходьбе.

К 7 годам длина туловища и рук увеличивается вдвое, а ног - более чем втрое. Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», за год ребенок может вырасти на 7см. У воспитанников подготовительной группы эти показатели по сравнению со старшими выше.

В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Нервная регуляция сердечной деятельности окончательно формируется к 7-8 годам.

Шести-, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Нервная регуляция сердечной деятельности окончательно формируется к 7-8 годам.

К семи годам у детей ярко выраженный грудной тип дыхания.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Ребенок подготовительной группы уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В 7 лет у ребенка развито правое полушарие, а левое актуализируется только к 9 годам. В связи с этим обучение детей в подготовительной группе должно проходить естественным для них *правополушарным* способом - через творчество, образы, положительные эмоции, движение, пространство, ритм, сенсорные ощущения.

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

#### **1.4. Оценка индивидуального развития детей**

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Оценка результатов освоения Программы проводится педагогическими работниками (инструктором по физической культуре или воспитателем) в рамках *педагогической диагностики*, которая используется для построения индивидуальной образовательной траектории, оценки эффективности педагогических действий и дальнейшего планирования.

*Сбор информации осуществляется следующими методами:*

- Наблюдения за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности
- Аутентичная оценка
- Скрининг-тесты
- Беседы
- Тестирование

Результаты диагностики фиксируются в картах наблюдений детского развития с рекомендациями по выстраиванию индивидуальных маршрутов развития каждого ребенка по всем возрастным группам.

#### **1.5. Целевые ориентиры**

Целевые ориентиры дошкольного образования рассматриваются как планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 30.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе начала дошкольного возраста и на этапе завершения уровня дошкольного образования.

##### **Целевые ориентиры в раннем возрасте**

*К трем годам ребенок:*

– интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;

– стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;

– владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;

– проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;

– в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;

– проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;

– любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);

– с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного периода детства**

*К семи годам:*

– ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

– ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

– ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

– ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

– у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

– ребенок 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;

– ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни развития личности. Поэтому целевые детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению воспитанниками образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (ФГОС дошкольного образования, утв. Приказом Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года).

#### Основные виды деятельности по физическому направлению развития детей

- двигательная (как двигательная активность);
- познавательно-исследовательская (как познание и исследование организма человека).

#### Средства физического воспитания

<i>Гигиенические (психогигиенические) факторы</i>	<i>Естественные силы природы (солнце воздух, вода)</i>	<i>Физические упражнения</i>
Режим занятий, отдыха и сна; Рациональное питание; Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования.	Закаливание: в повседневной жизни специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные)	Гимнастика; Игры; Спортивные упражнения; Простейший туризм.

#### 2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

### ***Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)***

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

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

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

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

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

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

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

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

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

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

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

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

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

## **2.1.2. Содержание психолого-педагогической работы «Физическая культура»**

### ***Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)***

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

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

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

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

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

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

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

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

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

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

### **2.1.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### ***Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет).***

##### *Основные движения*

*Ходьба.* Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

*Бег.* Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

*Катание, бросание, метание.* Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

##### *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку Шевелить пальцами ног (сидя).

##### *Подвижные игры*

С ходьбой и бегом: «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием: «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием: «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение: «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### *Младшая группа (от 3 до 4 лет)*

#### *Основные движения*

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

*Бег.* Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

*Катание, бросание, ловля, метание.* Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

*Ритмическая гимнастика.* Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### *Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши

перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.*

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### *Спортивные игры и упражнения*

#### *Футбол:*

1. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (игра в мяч ногами).
2. Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам).
3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер.
5. В процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

#### *Настольный теннис:*

1. Познакомить детей с теннисным шариком и ракеткой, показать свойства шарика (легкий, прыгает, ломается, если обращаться не аккуратно)
2. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, передавать, вращать), действия с маленьким мячиком (катать, бросать, ловить, отбивать)
3. Развивать мелкую моторику рук, согласованность движений.
4. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом и ракеткой, развивать эмоциональную сферу ребенка в действиях с мячом и ракеткой.
5. Воспитывать желание действовать с маленьким мячиком самостоятельно.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

*Хоккей (Примечание: в дошкольных образовательных организациях обучение элементам игры хоккей проводится без коньков):*

1. Познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними.
2. Учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой.
3. Развивать координационные способности, ориентировку в пространстве.
4. Воспитывать желание получить положительные результаты; выполнять простейшие требования безопасной игры.
5. Закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре хоккей.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

#### *Городки:*

1. Познакомить с русской народной игрой «городки», инвентарем для игры (бита, городок), элементами площадки для игры (город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка).

2. Отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой сбоку и от плеча).

3. Учить строить простейшие фигуры.

4. Развивать силу, глазомер.

5. Формировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015. )*

*Баскетбол:*

1. Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных и.п. – сидя, стоя на коленях, стоя).

2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем.

3. Развивать согласованность движений, глазомер.

4. В процессе освоения действий с мячом развивать основные двигательные навыки – ходьбу, бег, прыжки, лазание.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015. )*

*Санки:*

1. Познакомить детей с устройством санок.

2. Формировать у детей двигательные действия, необходимые в играх с санками: умение правильно сидеть, возить, толкать санки, перевозить на санках игрушки.

3. Обучать детей правилам безопасности в играх с санками.

4. Обеспечить каждому ребенку возможность содержательно и радостно проводить время на свежем воздухе, используя игры с санками, побуждать детей к использованию санок в самостоятельной двигательной деятельности.

Содержание обучения: Учить детей катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

*Скольжение.* Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

*Лыжи:*

1. Познакомить детей с лыжами, их устройством.

2. Учить надевать и снимать лыжи, ухаживать за ними.

3. Учить стоять на лыжах; ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

4. Развивать координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве.

5. Формировать потребность самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

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

*Подвижные игры*

*С бегом:* «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

*С прыжками:* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

*С подлезанием и лазаньем:* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

*С бросанием и ловлей:* «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

*На ориентировку в пространстве:* «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

#### *Основные движения*

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ритмическая гимнастика.* Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

#### *Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

#### *Спортивные игры и упражнения*

##### *Футбол:*

1. Познакомить детей с условиями для игры в футбол.
2. Создать представление об элементах техники игры в футбол (удары по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удар по воротам).
3. Учить игровому взаимодействию.
4. Развивать координационные способности, точность, выносливость.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015. )*

##### *Настольный теннис:*

1. Учить выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать), формировать стойку теннисиста.
2. Формировать бережное отношение к теннисному мячику и ракетке.
3. Воспитывать терпение, уверенность в движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.
4. Развивать глазомер, согласованность движений, мелкую моторику рук.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015. )*

*Хоккей (Примечание: в дошкольных образовательных организациях обучение элементам игры хоккеем проводится без коньков):*

1. Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой.

2. Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее; забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах.

3. Создавать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшкой и шайбой в парах.

4. Укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры.

5. Развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015. )*

*Городки:*

1. Познакомить с площадкой для игры «городки» (город, кон, полукон), закрепить названия и способы построения простейших фигур (забор, бочка, ворота), познакомить с новыми фигурами (рак, письмо).

2. Формировать технику правильного броска биты (способ - прямой рукой сбоку, от плеча).

3. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.

4. Развивать координацию движений, точность.

5. Учить правилам безопасности в игре.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015. – 224с.)*

*Баскетбол:*

1. Познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол, создавать общее представление о действиях в этой игре ( стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении)

2. Создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом.

3. Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу.

4. Развивать координацию движений, точность, ловкость

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015. )*

*Санки:*

1. Учить детей управлять санками, правильно подниматься и спускаться с горки, тормозить при спуске с нее.

2. Закрепить правила безопасности в играх с санками.

3. Развивать силу, ловкость.

4. Воспитывать взаимодействие между детьми, самостоятельность в выборе игр с санками.

*Скольжение.* Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

*Лыжи:*

1. Показать преимущества передвижения на лыжах по снегу, познакомить детей с факторами положительно влияющими на их здоровье при ходьбе на лыжах.

2. Разучить стойку лыжника, формировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; учить выполнять повороты переступанием (направо и налево), спускаться в средней стойке с невысоких горок, подниматься на склон ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось).

3. Развивать координационные способности, выносливость.

4. Проходить на лыжах до 500 м.

5. Воспитывать потребность в организации активного отдыха с использованием лыж. шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

*Игры на лыжах.* «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

*Катание на велосипеде.* Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

#### *Подвижные игры*

*С бегом:* «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

*С прыжками:* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

*С ползанием и лазаньем:* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

*С бросанием и ловлей:* «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

*На ориентировку в пространстве, на внимание:* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

*Народные игры:* «У медведя во бору» и др.

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

#### *Основные движения*

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед-ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

*Ползание и лазанье.* Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Бросание, ловля, метание.* Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

*Ритмическая гимнастика.* Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### *Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### *Спортивные игры и упражнения*

##### *Футбол:*

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

##### *Настольный теннис:*

1. Познакомить с инвентарем для игры в настольный теннис, свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.
2. Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом.
3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений.
4. Учить действовать в парах.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

*Хоккей (Примечание: в дошкольных образовательных организациях обучение элементам игры хоккей проводится без коньков):*

1. Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для нее инвентарем, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.

2. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т.д.).

3. Бросать шайбу в ворота с места – расстояние 2-3 м., увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.

4. Обучать правилам безопасной игры, действиям вдвоем, втроем. Воспитывать выдержку, взаимопонимание.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

*Городки:*

1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей её возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.

2. Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать правильность техники в достижении конечного результата.

3. Развивать силу координацию и точность движений, глазомер.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

*Баскетбол:*

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.

2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении.

3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

*Бадминтон:*

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.

2. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым.

3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

*Санки:* Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

*Скольжение:* Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

*Лыжи:* Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

*Игры на лыжах.* «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

*Катание на велосипеде и самокате.* Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

*Подвижные игры*

*С бегом:* «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

*С прыжками:* «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

*С лазаньем и ползанием:* «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

*С метанием:* «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

*Эстафеты:* «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования:* «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

*Народные игры:* «Гори, гори ясно!» и др.

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

#### ***Основные движения***

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

*Бег.* Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «пер- вый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

*Ритмическая гимнастика.* Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### *Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

#### *Спортивные игры и упражнения*

##### *Футбол:*

1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.

3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

*Настольный теннис:*

1. Дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с ее правилами.

2. Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений.

3. Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

*Хоккей (Примечание: в дошкольных образовательных организациях обучение элементам игры хоккеем проводится без коньков):*

1. Разучить с детьми правила игры в хоккей, развивать умение действовать правильно, учить играть командами.

2. Учить вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения, увеличивать скорость движения и расстояние до цели. Ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева, развивать скоростно-силовые качества, глазомер.

3. Побуждать детей к самостоятельной организации игры.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

*Городки:*

1. Закреплять знания о фигурах, площадке для игры «Городки», познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как форме активного отдыха.

2. Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата – выбить городки из «города».

3. Формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

*Баскетбол:*

1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.

2. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.

3. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

*(Содержание обучения см.: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)*

*Бадминтон:*

1. Разучить правила игры в бадминтон.

2. Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана.

3. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.

4. Воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

(Содержание обучения см: Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М.: Вента-Граф, 2015.)

**Санки:** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение:** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и при-сев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Лыжи:** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### *Подвижные игры*

**С бегом:** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками:** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей:** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты:** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования:** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры:** «Гори, гори ясно!», лапта.

## **2.2. Виды интеграции образовательной области «Физическое развитие»**

<b>Основания интеграции</b>	
<i>По задачам и содержанию образовательной деятельности</i>	<i>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</i>
«Социально-коммуникативное развитие» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в	«Речевое развитие» (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни).

<p>совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой;  <i>«Речевое развитие»</i> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)  <i>«Познавательное развитие»</i> (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).  <i>«Художественно-эстетическое развитие»</i> (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>	<p><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i> (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).</p>
---	--

### 2.3. Основные формы организации образовательного процесса

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная	Совместная
Образовательная деятельность осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности	Образовательная деятельность, осуществляемая в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьёй
<b>Формы организации детей</b>			
Групповая Подгрупповая Индивидуальная	Групповая Подгрупповая Индивидуальная	Подгрупповая Индивидуальная	Групповая Подгрупповая Индивидуальная
<b>Формы работы</b>			
<p>Спортивные Состязания Спартакиада Сдача норм ГТО Спортивный и физкультурный досуги Спортивные упражнения Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Чтение Экспериментирование</p>	<p>Спортивные упражнения Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая - музыкально-ритмическая Полоса препятствий, Аэробика, Имитационные движения. Физминутка</p>	<p>Подвижные, спортивные игры и упражнения</p>	<p>Досуги Спортивные праздники Дни здоровья Фотовыставки</p>

<i>Образовательные программы</i>	<i>Методические пособия</i>
<p>- Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией: Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой.</p> <p>- Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова «Играйте на здоровье!» Парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет</p> <p>- Н.Ю Савельева, З.И Береснева. «Здоровый малыш» Программа оздоровления детей в ДОУ Г.И Кулик,</p> <p>- Н.Н Сергиенко Программа «Школа здорового человека»</p>	М.Н Кузнецова «Здоровый дошкольник» Социально-оздоровительная технология XXI век.
	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
	Л.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми»
	М. Картушина «Быть здоровыми хотим!»
	Степаненкова Э.Я «Физическое воспитание в детском саду».
	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр
	Е.Вареник. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Москва 2006
	М.Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-6 лет»
	Кочеткова Л.В. «Оздоровление детей в условиях детского сада»
	«Воспитание культуры здоровья в ДОУ» методическое пособие МДОУ компенсирующего вида № 21 г. Липецк
	О.В. Музыка «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» комплексное планирование
	Т.Г. Анисимова «Физическое воспитание детей 2-7 лет» перспективное планирование
	Кузнецова М.Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ»
	А.С Галанов «Игры, которые лечат»
	М.Д. Маханева «С физкультурой дружить – здоровым быть!»
Татарникова Л.Г., Андреева Л.В. Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении.	
Скоролупова О.А. Занятия с детьми старшего дошкольного возраста по теме «Правила и безопасность дорожного движения».	
Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ»	

**2.4. Методическое обеспечение**

	Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2 – 7 лет» Москва 2006
	О.Н Моргунова. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»
	А.А. Чеменева, О.А. Ушакова-Славолюбова «Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника»
	А.Аверина. «Физкультурные минутки и динамические паузы в д.саду»
	В.В. Панова «Развивающие игры для малышей»

## 2.5. Режим двигательной активности:

<i>Формы двигательной активности</i>	<i>Продолжительность</i>					<i>Особенности организации</i>
<b>Образовательная деятельность</b>						
	Группа раннего возраста (2-3 лет)	Младшая группа (3-4 лет)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
По физической культуре	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице
Корригирующая гимнастика		6 минут				2 раза в неделю (среда, пятница) во вторую половину дня
<b>Образовательная деятельность в режимных моментах</b>						
Утренняя гимнастика	5 минут	6 минут	8 минут	10 минут	12 минут	ежедневно
Игровой самомассаж		3 минуты				ежедневно
Дыхательная гимнастика		4 минуты				3 раза в день
Гимнастика после сна	3 минуты	3-4 минут	5-7 минут	5-8 минут	5-10 минут	ежедневно
Ходьба по массажной «Дорожке здоровья»	5 минут	5 минут	6 минут	7 минут	8 минут	ежедневно после сна
Физкультминутки	1, 5 – 2 минуты	1, 5 – 2 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей
<b>Совместная деятельность</b>						
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	5-7 минут	7-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут	ежедневно, во время прогулок

Подвижные игры и физические упражнения в группе	5-7 минут	6-10 минут	10-12 минут	12-15 минут	12-15 минут	ежедневно утром и вечером
Игры, которые лечат		10 минут				ежедневно во вторую половину дня
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений		5-8 минут	8-12 минут	10-15 минут	10-15 минут	ежедневно во время прогулки
Спортивные упражнения: - велосипед - лыжи	-	5 мин 10 мин	8-12 мин 10 мин	8-15 мин 15 мин	8-15 мин 20 мин	В зависимости от сезона
Оздоровительный бег		2-3 минуты	3-4 минуты	4-5 минут	5-7 минут	1 раз в неделю, проводится во время утренней прогулки (в теплый период года)
Целевые прогулки		10-15 минут	15-20 минут	25-30 минут	25-30 минут	1 раз в неделю в теплый период года
Спортивные развлечения	15 мин	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин	ежемесячно
«День здоровья»					1 раз в полгода	1 раз в полгода
Зимние каникулы						последняя неделя декабря
<b>Самостоятельная деятельность</b>						
Двигательная разминка в перерыве образовательной деятельности		10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	ежедневно
Двигательная активность, игры	140 минут	150 минут	160 минут	170 минут	180 минут	ежедневно (в группе и на прогулке).

## 2.6. Организация оздоровительных мероприятий

Мероприятие	Время в режиме дня	Организация детей	Количество процедур и цикличность их проведения	Ответственный	Особенности организации
Общий массаж (классический)	В режиме дня	По назначению врача	Ежедневно 1 курс в год каждому воспитаннику по 10 сеансов	Массажист	Детей забирает и приводит массажист
Кислородный коктейль	Перед едой за 20 минут или после еды через 1,5 – 2 часа	Все желающие дети	2 раза в месяц (курс 10 дней) перерыв 10 дней	Михайлова Г.А.	Прием коктейля происходит в группе
Фитотерапия	После прогулки	По назначению врача	1 раз в год всем и индивидуальные назначения по показаниям	Врач, старшая медсестра	Ст.м/с следит за приготовлением отвара. Пом.воспит. получает отвар. Дети пьют отвар трав в группе.
Витаминопрофилактика	После завтрака	Все дети, кроме тех, у кого имеются хронические заболевания почек и аллергические реакции	2 раза в год (осень, весна). В течение одного месяца.	Врач, старшая медсестра	Дети принимают витамины в группах
Прием адаптогенов (настой шиповника, элеутерококка, жень-шеня)	За 15-20 мин до полдника	Всем детям и по назначению врача	2 раза в год – осень, весна	Врач, старшая медсестра	Дети пьют настой в группе
Ходьба по массажному коврику «Дорожка Здоровья», воздушные ванны, гимнастика после сна.	После сна	Все дети. Отводы по назначению врача	Ежедневно	Старшая медсестра, воспитатель,	Дети лежат выполняют несколько движений, затем встают, выполняют гимнастику сочетая с приемом воздушных ванн и ходят по массажным дорожкам
Санация носоглотки: - Полоскание рта и горла отваром лекарственных трав - Закапывание в нос, смазывание носа оксалиновой мазью - орошение зева аэрозолью	После обеда  Перед сном  Перед сном	Все дети  По назначению врача  По назначению врача	Ежедневно  По медицинским показаниям  По медицинским показаниям	Воспитатели  Старшая медсестра, воспитатель Врач, старшая медсестра	Процедуры проводятся в групповых комнатах   В медицинском кабинете

Мероприятие	Время в режиме дня	Организация детей	Количество процедур и цикличность их проведения	Ответственные	Особенности организации
Ионизация воздуха лампой Чижевского	Во время прогулки 40-60 минут – ясельная , младшая и средняя группы. Во время сна 1 час – старшая и подготовительная группы	Вся группа	Ежедневно	Старшая медсестра, воспитатели, помощники воспитателей.	После предварительного проветривания ионизируется воздух в помещении
Кварцевание помещений группы	Во время прогулки	Все группы	По необходимости	Старшая медсестра, воспитатели, пом.воспит.	
Дыхательная гимнастика	Используется как физкультминутка в занятии	Все группы кроме ясельной	Ежедневно	Воспитатели, узкие специалисты	
Точечный массаж, игровой самомассаж	Используется как физкультминутка в занятиях, во время игр	Все группы, кроме ясельной. В младшей - игровой самомассаж	По плану воспитателя	Воспитатели, педагоги-специалисты	
Контрастное закаливание ног	После сна	Все группы	3 раза в неделю через день	Воспитатели, помощники воспитателей	Начинать в теплый период года. Температура воды в тазах: 36-28-36 градусов, постепенно, понижая на 1 градус, доводим температуру воды 28-18-28 градусов

## 2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик образовательной области «Физическое развитие»

Формы ОД	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Развитие культурно-гигиенических навыков</b>					
Развитие навыков самообслуживания	1 раз в неделю	1 раз в неделю	2 раза в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Формирование культурно-гигиенических навыков	1 раз в неделю	1 раз в неделю	2 раза в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
<b>Игры:</b>					
- развивающие	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
- оздоровительные	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
- подвижные	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
- спортивные	-	1 раза в неделю	1 раза в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
<b>Деятельность в развивающих центрах</b>					
Деятельность в центре физического развития	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Деятельность в тренажерном центре (индивидуально)	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Деятельность в центре здоровья и гигиены	1 раз в две недели	1 раз в две недели	1 раз в две недели	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Деятельность в центре двигательной активности	ежедневно	ежедневно	-	-	-
<b>Формы творческой активности:</b>					
Ритмическая гимнастика (аэробика)	-	1 раз в две недели			
Степ-аэробика	-	-	1 раз в две недели	1 раз в две недели	1 раз в две недели
Сюжетно-физкультурное занятие	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Познавательно-исследовательская деятельность:</b>					
Спартакиада дошкольников	-	-	-	-	1 раз квартал
- просмотр фильмов, мультфильмов	-	не чаще 1 раза в день (не более 20 мин.)	не чаще 1 раза в день (не более 20 мин.)	не чаще 2 раза в день (не более 30 мин.)	не чаще 2 раза в день (не более 30 мин.)
- беседы с детьми (ОБЖ, о здоровье, о спорте и т.п.)	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b>Культурно-досуговая деятельность:</b>					
Спортивные праздники	-	1 раз в квартал			
Спортивные развлечения	2 раза в месяц	2 раза в месяц	2 раза в месяц	2 раза в месяц	2 раза в месяц
Досуги	2 раза в месяц	2 раза в месяц	2 раза в месяц	2 раза в месяц	2 раза в месяц
День здоровья	-	-	-	1 раз в полугодие	1 раз в полугодие

## 2.8. Способы и направления поддержки детской инициативы

Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка является главным условием развития и поддержки детской инициативы.

Сбор информации, оценку развития ребенка, и проектирование образовательного процесса на основании полученных выводов проводят педагоги при участии родителей посредством наблюдения за ребенком в естественных ситуациях.

Таким образом, сама деятельность детей в заданных образовательных условиях должна давать педагогу и родителям возможность непосредственно, через обычное наблюдение получать представление об их развитии в отношении к психолого-педагогической нормативной картине. При этом, наблюдаемые и фиксируемые тем, или иным образом функциональные приобретения ребенка не должны рассматриваться как самоцель, а лишь как средство развития его самоопределяющейся в человеческой культуре и социуме личности.

Основанием выделения сторон (сфер) инициативы послужили мотивационно-содержательные характеристики деятельности, т.е. собственно предметно-содержательная направленность активности ребенка (Н.А. Короткова, П.Г. Нежнов. *Наблюдения за развитием детей в дошкольных группах. Пособие для дошкольных педагогов и психологов М., 2002*).

К этим сторонам (сферам) инициативы отнесены:

- 1) творческая инициатива (включенность в сюжетную игру как основную творческую деятельность ребенка, где развиваются воображение, образное мышление)
- 2) инициатива как целеполагание и волевое усилие (включенность в разные виды продуктивной деятельности – рисование, лепку, конструирование, требующие усилий по преодолению "сопротивления" материала, где развиваются произвольность, планирующая функция речи)
- 3) коммуникативная инициатива (включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи)
- 4) познавательная инициатива – любознательность (включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно- следственные и родо-видовые отношения)

Подробнее см: *Приложение №1*

*Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:*

- 1) обеспечение эмоционального благополучия через:
  - непосредственное общение с каждым ребенком;
  - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
  - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
  - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
  - недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- 3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
  - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
- развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

## **2.9. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации Программы выстраивается в целях создания в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие *принципы*:

- Единый подход к процессу воспитания ребёнка
- Открытость дошкольного учреждения для родителей
- Взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей
- Уважение и доброжелательность друг к другу
- Дифференцированный подход к каждой семье

*Задачи:*

1. Формирование психолого-педагогических знаний родителей
2. Приобщение родителей к участию в жизни дошкольной образовательной организации
3. Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей
4. Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта

Система взаимодействия с родителями предусматривает:

- использование как традиционных, так и нетрадиционных форм работы с родителями воспитанников: родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации, консультации по запросам, анкетирование, беседы, родительские тренинги, практикумы, родительские чтения, педагогические гостиные, круглые столы, семинары-практикумы, устные журналы и др.

- использование различных форм непосредственного вовлечения родителей в образовательную деятельность - организация совместной деятельности в системе «ребенок-родитель-педагог», привлечение родителей к участию в утренниках, праздниках, спектаклях в качестве исполнителей ролей; участие в акциях, в совместной исследовательской и проектной деятельности, участие в конкурсах по реализации проектов; участие в выставках совместного творчества, изготовление плакатов и газет различной тематики, изготовление фотоколлажей и др.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы дошкольной образовательной организации на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни детского сада;

- ознакомление родителей с содержанием работы дошкольной образовательной организации, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета;

- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;

- обучение родителей конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на конференциях, семинарах-практикумах, консультациях, открытых мероприятиях и др.

#### **Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников: образовательная область «Физическое развитие»**

1. Предоставление в распоряжение родителей программы, ознакомление родителей с критериями оценки здоровья детей с целью обеспечения смысловой однозначности информации.
2. Персонализация передачи информации о здоровье и физическом развитии каждого ребенка, реализуемой разнообразными средствами («Лист здоровья», «Индивидуальная программа развития ребёнка-инвалида», «Индивидуальный маршрут развития ребёнка», «Индивидуальная карточка сдачи норм ГТО» и др.)
3. Проведение «Дня здоровья», спортивных праздников с родителями.
4. Создание специальных стендов, размещение информации на официальном сайте МБДОУ № 30.

<i>Направление</i>	<i>формы участия</i>	<i>периодичность</i>
<i>Участие в общественном управлении</i>	Участие в работе родительского комитета	в соответствии с планом
	Участие в работе Педагогического совета	1 раз в квартал
	Участие в работе Совета Учреждения	не реже 2 раз в год
<i>Проведение мониторинговых исследований</i>	Анкетирование	2 раза в год
	Социологический опрос	1 раз в год
	Интервьюирование	по необходимости
<i>Участие в создании условий</i>	Участие в субботниках по благоустройству территории (оформление летних и зимних участков)	2 раза в год
	Оказание помощи в создании предметно-развивающей среды	1 раз в год
	Оказание помощи по благоустройству групповых помещений	1 раз в год
<i>Вовлечение</i>	День открытых дверей	1 раз в год

<i>родителей в единое образовательное пространство</i>	День Здоровья	По плану
	Совместные праздники, развлечения	По плану
	Участие в творческих выставках, смотрах-конкурсах	По плану
	Участие в проектной деятельности	1 раз в год
	Общение через сайт, в группе «Детский сад № 30 Журавушка» (соцсеть «Одноклассники»)	постоянно
<i>Просветительская деятельность</i>	Наглядная информация (стенды, папки-передвижки, семейные и групповые фотоальбомы, фоторепортажи и т.п)	1 раз в квартал
	Консультирование, организация семинаров-практикумов	1 раз в месяц
	Размещение (обновление) информации в библиотеке (сайт МБДОУ № 40)	ежемесячно
	Выпуск брошюр, памяток	1 раз в квартал
	Посещение родительских собраний, конференций	1 раз в квартал
	Распространение опыта семейного воспитания	по плану

## 2.10. Сетевое взаимодействие

Одним из путей повышения качества дошкольного образования является установление прочных связей с социумом, как главного акцентного направления дошкольного образования ребенка, что в конечном итоге ведет к повышению качества дошкольного образования.

**Цель:** развитие связей детского сада с учреждениями образования, культуры и досуга, внутренних дел, физической культуры и спорта.

### **Задачи:**

1. Расширения кругозора дошкольников
2. Освоения предметного и природного окружения, развития мышления, обогащения словаря, знакомства с историей, традициями земляков.
3. Формирование навыков общения в различных социальных ситуациях, с людьми разного пола, возраста, национальности, с представителями разных профессий;
4. Воспитания уважения к труду взрослых.

Развитие социальных связей дошкольной организации с культурными, спортивными и научными центрами дает дополнительный импульс для духовного развития и обогащения личности ребенка, совершенствует конструктивные взаимоотношения с родителями, строящиеся на идее социального партнерства. Одновременно этот процесс способствует росту профессионального мастерства всех специалистов детского сада, работающих с детьми, поднимает статус учреждения, указывает на особую роль его социальных связей в развитии каждой личности и тех взрослых, которые входят в ближайшее окружение

Связи с социумом строятся на основе принципов установления коммуникаций между детским садом и социумом, учета запросов общественности, принятия политики детского сада социумом, сохранения и укрепления имиджа дошкольной организации в обществе.

Наш детский сад имеет многолетний опыт социального партнерства с различными организациями и учреждениями социума посёлка Буланаш. Успешно решаются вопросы преемственности и сотрудничества детского сада с Детско-юношеской спортивной школой № 25 по вопросам физического развития детей: участие в поселковой и городской Спартакиаде среди детских садов (детей старших, подготов. групп), участие в спортивных праздниках к Дню защиты детей, «Мама, папа, я – спортивная семья».

## Преемственность в работе МБДОУ № 30 и ДЮСШ № 25

Преемственность — двусторонний процесс, в котором на дошкольной ступени образования сохраняется самоценность дошкольного детства, и формируются фундаментальные личностные качества ребенка, которые служат основой дальнейшей успешности. Преемственность с образовательными организациями дополнительного образования рассматривается на современном этапе как одно из условий непрерывного образования ребенка, направлено на всесторонне удовлетворение образовательных потребностей в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом направлении развития.

Сотрудничество с МАОУ ДОД «ДЮСШ» № 25 осуществляется с целью вовлечения воспитанников к занятиям физической культуры и спорта, выявление одарённых детей для занятий в спортивных секциях. Основная форма сотрудничества: лично-командная спартакиада в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди дошкольных учреждений Артемовского городского округа.

№	Организационная работа	Сроки	Ответственные
1.	Организация предметно-развивающей среды по физическому направлению развития детей	В течение учебного года	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели
2	Личностно-командная спартакиада дошкольников в рамках ВФСК «ГТО»	<u>Октябрь:</u> челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу <u>Февраль:</u> «Веселые старты» <u>Апрель:</u> прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча на дальность	Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
3	Подготовка к спортивным мероприятиям (проведение спортивных и подвижных игр, эстафет, соревнований)	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
	<b>Методическая работа</b>		
1	Обзор литературы по вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста	В течение учебного года	Воспитатели, Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
2	Совместные заседания: По вопросам преемственности По вопросам проведения Спартакиады дошкольников  Изучение методической литературы и программ	сентябрь  В течение учебного года	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
3	Изучение и отслеживание развития каждого ребенка: диагностика,	В течение учебного года.	Старший воспитатель, инструктор по

	индивидуальные образовательные маршруты, спортивные достижения		физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
	<b>Работа с родителями</b>		
1	Посещение родительских собраний, конференций детского сада	Сентябрь, май	инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
2	Консультирование (информационный стенд, сайт МБДОУ № 30, сайт ДЮСШ № 25)	В течение учебного года	инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
3	Оформление личных карточек результатов сдачи нормативов ФВСК «ГТО»	В конце уч.года	инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
4	Посещение родителями родительских собраний и других мероприятий	Февраль май	Ст. воспитатель,

## **2.11. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений**

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений, является дополнительной к обязательной части Программы дошкольного образования и отражает специфику национально-культурных, климатических, географических и других условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений, направлено на успешное формирование личности ребенка адаптированного к своеобразным природным, социальным и культурным особенностям региона и конкретного места проживания, способного к эмоционально-ценностному, позитивному приобщению к традициям, обычаям, истории и культуре своей «малой родины», испытывающего чувства гордости как гражданина своей страны.

### **Особенности осуществления образовательного процесса в соответствии с национально-культурными, демографическими, климатическими и другими условиями**

Климатические особенности Свердловской области имеют свои особенности: с прорывами холодных арктических воздушных масс связана на Урале изменчивость погоды осенью, весной и даже летом. Зима морозная.

Исходя из этого, в образовательный процесс ДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение заболеваемости.

Зимой - последняя неделя декабря и первая неделя января и в летний период устанавливаются каникулы. Во время каникул отменяются мероприятия, требующие высокой интеллектуальной нагрузки, создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной и музыкально-художественной деятельности детей, проводятся музыкальные и физкультурные досуги, игры.

Осенью и весной (при благоприятных погодных условиях: сентябрь, май) удлиняется пребывание детей на прогулке. В теплое время (летом) – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе, за исключением жаркой погоды.

Педагогами, совместно с медицинским персоналом разработан план оздоровительных мероприятий. Работа проводится по двум направлениям: оздоровительно-профилактические мероприятия и здоровьесберегающие педагогические технологии.

*Оздоровительно-профилактические мероприятия:*

- *Витаминопрофилактика:* прием Ревита (витамин А, витамин В1, В2, кислота аскорбиновая – витамин С) 2 раза в год - осень, весна в течение одного месяца (все возрастные группы).

- *Прием адаптогенов и иммуностимуляторов* по назначению врача-педиатра: настойки элеутерококка, Жень-шеня, шиповника применяем в качестве тонизирующего и стимулирующего средства, а также после перенесенных заболеваний по рекомендациям врача.

- *Фитотерапия:* 1 раз в год всем и индивидуально по показаниям назначается прием отваров трав мать-и-мачехи, подорожника, зверобоя.

- *Санация носоглотки:* смазывание носа оксолиновой мазью, орошение зева аэрозолью, ингаляции – по медицинским показаниям и при заболеваемости ОРВИ и гриппа.

- Ежедневно проводится *полоскание рта и зева прохладной водой.*

*Здоровьесберегающие педагогические технологии:*

- Для улучшения психолого-эмоционального благополучия воспитанников и успешной социализации детей вводим психотренинги начиная со второй младшей группы до подготовительной, которые проводит психолог. Тренинги проводятся подгруппами 1 раз в неделю для каждого возраста.

В дошкольных группах проводится ежедневно утром до завтрака гимнастика речевая, гимнастика для эмоционально-чувственной сферы или игровой самомассаж.

В гимнастику для эмоционально-чувственной сферы входят:

- этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоции;
- этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка и группу в целом;
- психомышечная тренировка.

*Методическое обеспечение*

<i>№</i>	<i>Авторы</i>	<i>Название</i>
1.	Е.А. Алябьева	Психогимнастика в детском саду
2.	М.И. Чистякова	Психогимнастика
3.	Охотникова	Авторская программа «Радуга эмоций»
4.	С.И. Семенака	Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет «Уроки добра»
5.	Г.П. Иванова	«Театр настроений»
6.	Р.Р. Калинина	Тренинг развития личности дошкольника
7.	Методическое пособие по формированию психического здоровья дошкольников при подготовке к школе	«Школа эмоций»

В игровой самомассаж входят упражнения на возбуждение рецепторов приводящих к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах.

Наиболее популярным сегодня является точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора Аллы Алексеевны УМАНСКОЙ. Суть метода заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле малыша.

Один раз в квартал в старшей и подготовительной к школе группе проводятся тематические Дни здоровья. Содержание образовательной работы в такие дни направлено формирование основ культуры здоровья у дошкольников. Режим дня насыщается активной

двигательной деятельностью, играми, решением занимательных задач, встречами с интересными людьми, «персонажами» любимых книг и др. Итогом таких дней являются проведение совместных мероприятий с родителями: физкультурных праздников, досугов, викторин, конкурсов.

Содержание дошкольного образования в МБДОУ № 30 включает в себя вопросы истории и культуры родного посёлка, природного, социального и рукотворного мира, который с детства окружает маленького буланашца. В работе с детьми и родителями дошкольников помогают социальные партнёры: Буланашский Дом Детского творчества, Центр культуры и кино «Родина», поселковая детская библиотека, ДЮСШ № 25.

Поликультурное воспитание дошкольников строится на основе изучения национальных традиций семей воспитанников, земляков, а также участие в совместных мероприятиях, празднованиях родного поселка (День молодой семьи, День Шахтера, Сабантуй, Праздник Победы и др.).

Дошкольники знакомятся с самобытностью и уникальностью русской и других национальных культур, представителями которых являются участники образовательного процесса.

Проблемы качества воспитательно-образовательной работы решаются посредством Педагогического Совета, деятельности ПМПк.

### **Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Одной из приоритетных задач современного общества всегда называли воспитание здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превратилось в первоочередную социальную проблему. Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, является актуальным.

С целью развития популяризации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, пропаганды здорового образа жизни, привлечения к систематическим занятиям физкультурой и спортом детей дошкольного использовать в работе МБДОУ №30 Положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014г. №172.

**Цель:** приобщение воспитанников к физкультуре и спорту и формирование ценностей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Познакомить воспитанников с программой ГТО и традицией проведения.
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта.
- Развивать двигательные навыки и физические качества воспитанников через спортивные и подвижные игры с правилами.
- Мотивировать воспитанников к занятиям физической культурой и спортом.
- Вовлекать родителей в образовательный процесс.

*График сдачи нормативов физкультурного комплекса ГТО воспитанниками 6-7 лет МБДОУ №30*

<b>Месяц</b>	<b>Виды движений</b>
сентябрь	Бег 30 метров
октябрь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
ноябрь	Наклон вперед, из положения стоя, с прямыми ногами на полу
декабрь	Ходьба на лыжах (смешанное передвижение на 1,5 километра по пересеченной местности)
январь	
февраль	Лыжные соревнования «Лыжня России», Спартакиада «Весёлые

	старты»
март	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
апрель	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров
май	Смешанное передвижение (1 километр) Подведение итогов

№	Мероприятие	Цель	Содержание	Сроки
1.	Подвижные игры с бегом В разделах: НОД, ОДВРМ	Упражнять детей в беге	«Ловишки», «Горелки», «Скорей ко мне», «Хитрая лиса», «Мы - веселые ребята», «Салки»	01.09 - 28.10
2.	Беседа «Мое тело»	Закреплять знания о частях тела и разных групп мышц.	Рассматривание иллюстраций, рассказ о мышцах человека.	02.09
3.	Изготовление нестандартного оборудования для силовых упражнений	Развивать знания о силовых тренажерах	Гантели, экспандер	07.09 - 20.09
4.	Беседа «Тяжелая атлетика»	Закреплять знания о видах спорта, выдающихся спортсменах	Рассматривание иллюстраций, рассказ о чемпионе	14.09 - 15.09
5.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных и командных результатов	Бег 30 метров	21.09 -
6.	Спортивная прогулка «Кто быстрее!»	Развивать навыки бега на выносливость	Разминка, бег на 100м, игра «Мы - веселые ребята»	05.10
7.	Беседа «Лёгкая атлетика»	Закреплять знания о видах спорта, олимпийских играх, выдающихся спортсменах	Мультимедийная презентация «Чемпионы по бегу», рассматривание иллюстраций, рассказ о чемпионе по бегу.	13.10 - 14.10
8.	Спортивный досуг «Бегуны», в честь международного Дня бегуна «Кросс наций»	В игровой форме закреплять навыки разных видов бега (челночный, с препятствиями, с заданиями)	Игры и упражнения «Не попадись», «Кто быстрее», «выполни задание и добеги», «Бег с препятствиями»	16.10
9.	Предварительный зачет: бег челночный 3*10	Подготовка к 1 блоку муниципальной лично-командной спартакиады в рамках ФСК ГТО, выявление участников команд	Бег челночный 3*10	22.10

	Занятия с использованием нестандартного оборудования для силовых упражнений (бутылка из под питьевого йогурта наполненные водой)	Развивать силу и выносливость	Досуг «Мы сильные и смелые ловкие умелые»	11.09
10.	Предварительный зачет: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подготовка к блоку №1 муниципальной лично-командной спартакиады в рамках ФСК ГТО, выявление участников команд	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	26.10
11.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных и командных результатов	Челночный бег 3*10, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27.10
10.	Игры развивающие гибкость В разделах: НОД, ОДВРМ	Развивать у детей гибкость	«Передача мяча», «Туннель», «Ящерицы», эстафета с гимнастической палкой	02.11 – 30.11
11.	Беседа «Различные виды гимнастики»	Закреплять знания о видах гимнастики и знаменитых гимнастах	Мультимедийная презентация «Виды различных гимнастик»	13.11
12.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных результатов	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	27.11
13.	Беседа о лыжном спорте	Закреплять знания о лыжном спорте и знаменитых лыжниках	Мультимедийная презентация «Виды лыжного спорта»	01.12
14.	Беседа «профилактика травматизма при проведении занятий на лыжах»	Закреплять знания о технике безопасности на лыжах	Показ и объяснение как правильно держать и надевать лыжи; как группироваться при падении.	09.12 10.12
15.	Лыжные прогулки	Развивать умение выполнять ходьбу на лыжах	Ходьба на лыжах по прямой на дистанцию 30 м.	11.12
16.	Игры на лыжах	Развивать интерес к лыжам и умению управлять своим телом	«Пройди не задень», «Трамвай», «Идите за мной», «сороконожки»	15.12 – 25.02
17.	«Неделя лыжного спорта»	Закреплять знания и навыки в лыжном спорте	Досуг «Левая и правая» Прогулка на лыжах по	01.02 - 05.02

			участку детского сада	
18.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных результатов	«Лыжня России» Лыжные гонки на дистанцию 200 м. Ходьба на лыжах.	05.02
19.	Проведение эстафет	Развивать умение выполнять правила эстафет	«Передача эстафетной палочки» «Надень обруч» «Поменяй предмет»	08.02
20.	Предварительный зачет: «Весёлые старты»	Подготовка к блоку №2 муниципальной лично-командной спартакиады в рамках ФСК ГТО, выявление участников команд	«Играем в хоккей» «Бег до обруча, пролезть в обруч» «Играем в баскетбол» «Прыжки на мяче прыгун»	15.02
21.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление командных результатов	Спартакиада «Весёлые старты»	17.02
22.	Подвижные игры с прыжками В разделах: НОД, ОДВРМ	Упражнять детей в прыжках	«Попрыгунчики» «Воробышки и кот» «Болото» «Переселение лягушек» «Мешочек» «Салка на одной ноге» «Волк во рву»	01.03 – 27.04
23.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных результатов	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	21.03
24.	Игры с метанием В разделах: НОД, ОДВРМ	Упражнять детей в метании	«Попади в цель», «Кто дальше бросит»	1.03 – 27.04
25.	Игры с элементами баскетбола	Упражнять в ловле и передачи, ведение мяча с отскоком от пола, броска от груди	Досуг «Мой весёлый звонкий мяч»	06.04
26.	Игры с метанием в движущуюся цель.	Упражнять в метании развивая ловкость, скорость и глазомер	«Охотник и утки» «Вышибалы»	10.04
27.	Игры с малым мячом (с выполнением движений руками)	Упражнять в ловле малого мяча, развивая координацию движений	Традиционные приемы игры в мяч «Школа мяча»	13.04 – 27.04
28.	Занятие с нестандартным оборудованием	Двигательный режим - прыжковый	Досуг «Попрыгунчики»	14.04

	(галантерейная резинка)			
29.	Предварительный зачет: прыжки в длину с места	Подготовка к блоку №3 муниципальной лично-командной спартакиады в рамках ФСК ГТО, выявление участников команд	Прыжки в длину с места	22.04
30.	Предварительный зачет: Метание теннисного мяча на дальность	Подготовка к блоку №3 муниципальной лично-командной спартакиады в рамках ФСК ГТО, выявление участников команд	Метание теннисного мяча на дальность «Кто дальше бросит»	27.04
31.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных результатов	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, Метание теннисного мяча на дальность	28.04
32.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных результатов	Смешанное передвижение (1 километр) Подведение итогов	03.05

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

**1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми**, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

**2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности**, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

**3. Формирование игры** как важнейшего фактора развития ребенка.

**4. Создание развивающей образовательной среды**, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

**5. Сбалансированность репродуктивной** (воспроизводящей готовый образец) **и продуктивной** (производящей субъективно новый продукт) **деятельности**, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

**6. Участие семьи** как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

**7. Профессиональное развитие педагогов**, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

### 3.2. Режим дня

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В ДОО используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

Родители имеют право выбора режима посещения ДОО. Продолжительность работы МБДОУ – 10 часов (с 7.30 – 17.30 час.)

Время организации основных режимных процессов в детском саду и дома согласовывается с родителями.

При организации режима формируется образ жизни ребенка, закладываются основы здоровой организации жизни на будущее, когда рядом может не оказаться воспитателей и подрастающему человеку многое придется решать самому. Итогами этой кропотливой работы с детьми на протяжении всех лет должны стать:

- понимание ребенком необходимости планировать свое время в течении Дня, то есть понимание необходимости так называемого распорядка дня (ив детском саду, и дома);

- знание ребенком жизненно необходимых компонентов распорядка дня, без которых нельзя вырасти сильным, красивым, здоровым;
- умение самостоятельно готовиться к таким постоянным компонентам распорядка дня, как прогулка, прием пищи, сон.

*Важнейшие требования организации режимных процессов:*

- Спокойный, доброжелательный тон воспитателя.
- Отсутствие напряженности и ускоренного темпа проведения режимных процессов.
- Недопустимость сокращения времени в режиме дня, отведенного для игровой деятельности детей, т.к. она является ведущей в дошкольном возрасте.

*Рациональный режим дня предусматривает:*

- Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДО.

- Дневной сон. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2,0 - 2,5 отводится дневному сну. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.

- Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

- Непосредственная образовательная деятельность. Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин., в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа, в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут, в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

*Физическое воспитание* детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует

осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать *формы двигательной деятельности*: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе – 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

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

В летний период непосредственно образовательную деятельность проводить не рекомендуется. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, развлечения, экскурсии, мероприятия художественно-эстетического цикла, а также увеличивать продолжительность прогулок.

Подробнее см: СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26

*Примерный распорядок дня*

<i>Режимные моменты</i>	<i>Группа раннего возраста (2-3 лет)</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Утренний приём детей, общение с родителями, игры, самостоятельная деятельность детей, утренняя гимнастика	7.30-8.15	7.30-8.20	7.30-8.25	7.30-8.30	7.30-8.40
Подготовка к завтраку,	8.15-8.35	8.20-8.40	8.25-8.45	8.30-8.45	8.40-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.35-9.00	8.40-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	9.00-9.10	9.00-9.40	9.00-10.05	9.00-10.25	9.00-11.05
Игры. Самостоятельная деятельность. Второй завтрак	9.20-9.50	9.40-10.00	10.05-10.20	9.55-10.50	10.10-11.05
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-11.10	10.00-11.20	10.20-11.40	10.50-12.10	11.05-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10-11.30	11.20-11.40	11.40-12.00	12.10-12.25	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.40-12.10	12.00-12.25	12.25-12.45	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.10-15.00	12.25-15.00	12.45-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, дорожка «Здоровье», самостоятельная деятельность	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.15
Подготовка к полднику. Полдник	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40	15.15-15.35	15.15-15.35
Игры, самостоятельная и совместная деятельность (в старшем возрасте – организованная деятельность)	15.35-16.30	15.40-16.30	15.40-16.35	15.35-16.40	15.35-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30-17.30	16.30-17.30	16.35-17.30	16.40-17.30	16.40-17.30

### 3.3. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности

Основная общеобразовательная программа дошкольного образования в МБДОУ № 30 основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса. Это дает детям возможность «погрузиться» в предложенную тему, избежать утери интереса, обогащает впечатления детей, информационную базу, расширяет активный словарь.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения. Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное. Педагоги вправе по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в соответствии с особенностями своей возрастной группы, другими значимыми событиями. Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей.

#### Младшая группа (с 3 до 4 лет)

Тема блока	Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений (культурно-досуговая деятельность)
<b>До свидания, лето, здравствуй, детский сад!</b> (1-я и 2-я недели сентября)	- Беседа «Я – человек», игры с дидактической куклой - Создание проблемной ситуации «Заботимся о своих друзьях» -Физкультурный досуг «Футбольный мяч» -Спортивные игры с элементами футбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Осень</b> (3-я и 4-я недели сентября 1-я и 2-я недели октября)	- Беседа «Овощи и фрукты – полезные продукты!» -Физкультурный досуг «Спорт и здоровье» -Спортивные игры с элементами футбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Я и моя семья</b> (3-я и 4-я недели октября)	- Выпуск фотогазеты «Моя спортивная семья» -Игровая ситуация «Вот я какой – я многое умею!» - Спортивные игры с элементами тенниса (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Мой дом, мой город</b> (1-я и 2-я недели ноября)	- Спортивные игры с элементами тенниса (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.) - Физкультурный досуг «Для весёлых малышей в доме много этажей»
<b>Ярмарка</b> 3-я и 4-я недели ноября)	-Физкультурный досуг «Петрушка любит физкультуру» - Спортивная прогулка «Катание на санках» - Спортивные игры с элементами тенниса (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Новогодний праздник</b> (с 1-ой по 4-ю неделю декабря)	-Беседа «Лыжный спорт» -Физкультурный досуг «Снеговик-лыжник» (знакомство с лыжами) - Спортивные игры с элементами хоккея (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Зимушка Уральская</b> (с 2-ой недели января по 2-ю	-Беседа «Клюшка и шайба» - Спортивные игры с элементами хоккея (см: Программа «Играйте

неделю февраля)	на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.) - Спортивный праздник «Наши зимние забавы»
<b>День Защитника Отечества</b> (3-я недели февраля)	-Беседа «Спорт-это сила и здоровье» - Спортивные игры с элементами хоккея (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.) -Физкультурный досуг «Здоровячки»
<b>8 Марта</b> (4-я неделя февраля — 1-я неделя марта)	-Чтение «Девочка чумазая» (А. Барто) - Досуг «Чистота и здоровье» - Спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Знакомство с народной культурой и традициями</b> (с 2-ой по 3-ю неделю марта)	- Спортивный праздник «В гости к Матрёшке по лесной дорожке» - Спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>В гостях у сказки</b> (с 4-ой недели марта по 1-ю неделю апреля)	-Беседа «Советы Айболита» -Физкультурный досуг «Путешествие Колобка» - Спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Мир вокруг меня</b> (2-3 недели апреля)	- Игровая ситуация: «Поможем Мишке стать здоровым» - Беседа «Я не хочу быть плохим!» -Физкультурное развлечение «Путешествие на ракете» - Спортивные игры с элементами баскетбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Весна</b> (с 4-ой недели апреля по 2- ю неделю мая)	-Беседа «Об опасностях на улице весной», «Научись себя охранять» (правил поведения в различных ситуациях) - Физкультурный праздник «Пришла весна, разбудим Мишку ото сна» - Спортивные игры с элементами баскетбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Здравствуй, лето!</b> (3-я и 4-я недели мая)	-Физкультурный праздник «Весёлые лягушки» - Спортивные игры с элементами баскетбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.) - Игры с элементами спорта «Футбол», «Городки»
В летний период группа работает в каникулярном режиме (1-я неделя июня — 4-я неделя августа)	

### Средняя группа (дети 4-5 лет)

Тема	Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений (культурно-досуговая деятельность)
<b>День знаний</b> (1-я неделя 2-я недели сентября)	- Беседа «Физкультурная форма – это важно» - Выставка рисунков «Мой любимый мяч» -Спортивные игры с элементами футбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Осень</b> (3-я и 4-я недели сентября 1-я и 2-я недели октября)	-Познавательный досуг «Овощи и фрукты - полезные продукты» -Физкультурный досуг «В гостях у Футбольного мяча» (о технике игры в футбол) -Спортивные игры с элементами футбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Я в мире человек</b> (3-я и 4-я недели октября)	- Спортивная прогулка «Бегуны», в честь международного Дня бегуна «Кросс наций» -Познавательный досуг «Моё тело» - Беседа «Самый лёгкий мяч» (простейшие правила игры в настольный теннис) - Спортивные игры с элементами тенниса (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Мой город, моя страна</b>	Спортивная прогулка «Кто быстрее!»

(1-я и 2-я недели ноября)	- Спортивные игры с элементами тенниса (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Ярмарка</b> (3-я и 4-я недели ноября)	-Физкультурный досуг «Петрушка любит физкультуру» -Спортивная прогулка «Катание на санках» - Спортивные игры с элементами тенниса (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Новогодний праздник</b> (с 1-ой по 4-ю неделю декабря)	- Спортивная прогулка: «Покатаемся на лыжах» -Спортивный досуг «Новогодние старты» -Беседа «Клюшка и шайба» (хоккей – популярная зимняя игра) - Спортивные игры с элементами хоккея (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Зимушка Уральская</b> (с 1-ой недели января по 2-ю неделю февраля)	- Беседа «Профилактика травматизма при проведении занятий на лыжах» - Неделя лыжного спорта «Лыжня России» - Спортивные игры с элементами хоккея (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>День Защитника Отечества</b> (3-я неделя февраля)	-Беседа «Спорт-это сила и здоровье» - Спортивные игры с элементами хоккея (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.) -Физкультурный досуг «Здоровячки»
<b>8 Марта</b> (4-я неделя февраля — 1-я неделя марта)	- Игровая ситуация «Маленькие хозяйшкИ» - Познавательный досуг «Путешествие в удивительный город» (игра «Городки») - Спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Знакомство с народной культурой и традициями</b> (с 2-ой по 3-ю неделю марта)	- Спортивный праздник «В гости к Матрёшке по лесной дорожке» - Спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>В гостях у сказки</b> (с 4-ой недели марта по 1-ю неделю апреля)	-Познавательный досуг «Советы Айболита» - Физкультурный досуг «В гостях у Мойдодыра» - Спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Мир вокруг меня</b> (2-3 недели апреля)	- Игровая ситуация: «Поможем Мишке стать здоровым» - Беседа «В мире опасных предметов» - Физкультурное развлечение «Путешествие на ракете» - Познавательный досуг «Откуда пришёл баскетбол?» - Спортивные игры с элементами баскетбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Весна</b> (с 4-ой недели апреля по 2-ю неделю мая)	- Беседа «Об опасностях на улице весной», «Научись себя охранять» (правил поведения в различных ситуациях) - Физкультурный праздник «Пришла весна, разбудим Мишку ото сна» - Спортивные игры с элементами баскетбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>День Победы</b> (1-я неделя мая)	- Познавательный досуг «Спорт – это здоровье!» - Спортивные игры с элементами баскетбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Здравствуй, лето!</b> (3-я и 4-я недели мая)	- Познавательный досуг «Отдыхаем у воды» -Физкультурный праздник «Весёлые лягушки» - Спортивные игры с элементами баскетбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.) - Игры с элементами спорта «Футбол», «Городки»
В летний период группа работает в каникулярном режиме (1-я неделя июня — 4-я неделя августа)	

### Старшая группа (с 5 до 6 лет)

Тема	Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений (культурно-досуговая деятельность)
<p style="text-align: center;"><b>День знаний</b> (1-я и 2-я недели сентября)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурный праздник с родителями «Путешествие вокруг света»</li> <li>-Рассматривание пособий спортивного уголка, составление рассказов о мяче, обруче, скакалке, кеглях</li> <li>- Познавательная беседа «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире» (история игры и техника игры)</li> <li>-Спортивные игры с элементами футбола, спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Осень</b> (3-я и 4-я недели сентября 1-я и 2-я недели октября)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Туристический поход «В гости к старичку Лесовичку»</li> <li>- Спортивная прогулка «Умейте нападать, умейте защищать» (техника игры в футбол)</li> <li>-Беседа «Наше тело»</li> <li>-Спортивные игры с элементами футбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Я вырасту здоровым</b> (3-я и 4-я недели октября)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа «Что такое ГТО?»</li> <li>-Дидактические игры: «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»</li> <li>-Настольные игры: «Спортивное лото», «Сложи фигуру», «Шашки», «Шахматы»</li> <li>- Спортивная прогулка «Бегуны», в честь международного Дня бегуна «Кросс наций»</li> <li>- Спортивные игры с элементами тенниса (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>День народного единства</b> (1-я и 2-я недели ноября)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познавательный досуг «Спортивные достижения России»</li> <li>- Познавательная беседа «Условия для игры в настольный теннис»</li> <li>- Спортивные игры с элементами тенниса (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Ярмарка</b> (3-я и 4-я недели ноября)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Спортивный досуг «Весёлые клоуны»</li> <li>-Спортивная прогулка «Катание на санках»</li> <li>- Спортивные игры с элементами тенниса (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Новогодний праздник</b> (с 1-ой по 4-ю неделю декабря)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Спортивный досуг «В гостях у Снеговика»</li> <li>- Познавательная беседа «Хоккей – популярная зимняя игра» (история, знаменитые хоккеисты, простейшие правила игры)</li> <li>- Игры на лыжах: «Пройди не задень», «Трамвай», «Идите за мной», «Сороконожки»</li> <li>- Спортивные игры с элементами хоккея (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Зимушка Уральская</b> (с 1-ой недели января по 2-ю неделю февраля)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивный праздник «Мы мороза не боимся!»</li> <li>- Познавательная беседа «Пришел мороз – береги ухо да нос»</li> <li>- Неделя лыжного спорта «Лыжня России»</li> <li>- Спортивные игры с элементами хоккея (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>День Защитника Отечества</b> (3-я недели февраля)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Военно-спортивная игра «Зарница»</li> <li>- Спортивные игры с элементами хоккея (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Международный женский день</b> (4-я неделя февраля —</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивно музыкальное шоу «Звёздочки»</li> <li>-Физкультурный досуг «Аэробика»</li> <li>- Познавательная беседа «Городки (рюхи)» (какие бывают</li> </ul>

1-я неделя марта)	<p>фигуры)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>Народная культура и традиции</b> (с 2-ой по 3-ю неделю марта)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурно-музыкальный досуг «Русский сувенир»</li> <li>- Физкультурный праздник народных игр</li> <li>- Спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>Фантазёры</b> (с 4-ой недели марта по 1-ю неделю апреля)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурный досуг «Сокровища пиратов»</li> <li>- Музыкально-спортивный праздник «День смеха»</li> <li>- Спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>Мир вокруг меня</b> (2-3 недели апреля)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познавательный досуг «Телевизор, компьютер и здоровье»</li> <li>- Викторина «Знатоки физической культуры»</li> <li>- Создание коллекций фотографий, иллюстраций, коллекции марок, этикеток о видах спорта, спортсменах</li> <li>- Беседа «Баскетбольный мяч» (какие бывают мячи, о баскетболе, что можно и чего нельзя в баскетболе)</li> <li>- Спортивные игры с элементами баскетбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>Весна</b> (с 4-ой недели апреля по 2-ю неделю мая)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа «Встреча на прогулке»</li> <li>- Досуг «Цветные обручи»</li> <li>- Спортивные игры с элементами баскетбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>День Победы</b> (1-я неделя мая)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивный досуг «Мы - военные»</li> <li>- Флеш-моб «Салют Победы»</li> <li>- Спортивные игры с элементами бадминтона (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>Здравствуй, лето!</b> (3-я и 4-я недели мая)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Эколого – спортивное развлечение «"Клад от дядюшки АУ!»</li> <li>- Спортивный праздник «Мой весёлый, звонкий мяч!»</li> <li>- Физкультурный досуг «Зелёная страна»</li> <li>- Спортивные игры с элементами бадминтона (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> <li>- Спортивные игры: «Футбол», «Баскетбол», «Городки»</li> <li>- Катание на самокатах, велосипедах</li> </ul>
<p>В летний период группа работает в каникулярном режиме (1-я неделя июня — 4-я неделя августа)</p>	

## Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи	Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений (культурно-досуговая деятельность)
<b>День знаний</b> (1-я и 2-я недели сентября)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурный праздник с родителями «Путешествие вокруг света»</li> <li>- Рассматривание пособий спортивного уголка, составление рассказов о мяче, обруче, скакалке, кеглях</li> <li>- Познавательный досуг «Умей нападать, умей защищаться» (простейшие правила игры в футбол)</li> <li>- Спортивные игры с элементами футбола, спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>Осень</b> (3-я и 4-я недели сентября, 1-я и 2-я недели октября)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Туристический поход «В гости к старичку Лесовичку»</li> <li>- Спортивная прогулка «Умейте нападать, умейте защищать» (техника игры в футбол)</li> <li>- Познавательные беседы: «Наше тело», «Физкультура и здоровье», «Чистота и здоровье», «Полезная пища», «Витамины и здоровье»</li> <li>- Спортивные игры с элементами футбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>Мой город, моя страна, моя планета</b> (3-я и 4-я недели октября)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа «Что такое ГТО?»</li> <li>- Дидактические игры: «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»</li> <li>- Настольные игры: «Спортивное лото», «Сложи фигуру», «Шашки», «Шахматы»</li> <li>- Спортивная прогулка «Бегуны», в честь международного Дня бегуна «Кросс наций»</li> <li>- Спортивные игры с элементами тенниса (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>День народного единства</b> (1-я и 2-я недели ноября)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познавательный досуг «Спортивные достижения России»</li> <li>- Познавательная беседа «Простейшая техника игры в теннис»</li> <li>- Спортивные игры с элементами тенниса (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>Ярмарка</b> (3-я и 4-я недели ноября)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивный досуг «Весёлые клоуны»</li> <li>- Спортивная прогулка «Катание на санках»</li> <li>- Спортивные игры с элементами тенниса (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>Новогодний праздник</b> (с 1-ой по 4-ю неделю декабря)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивный досуг «Новогодние старты»</li> <li>- Познавательная беседа «Хоккей – популярная зимняя игра» (история, знаменитые хоккеисты, простейшие правила игры)</li> <li>- Игры на лыжах: «Пройди не задень», «Трамвай», «Идите за мной», «Сороконожки»</li> <li>- Спортивные игры с элементами хоккея (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>Зимушка Уральская</b> (с 1-ой недели января по 2-ю неделю февраля)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивный праздник «Мы мороза не боимся!»</li> <li>- Познавательная беседа: «Пришел мороз – береги ухо да нос», «Зимние виды спорта»</li> <li>- Неделя лыжного спорта «Лыжня России»</li> <li>- Спортивные игры с элементами хоккея (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>День Защитника Отечества</b> (3-я недели февраля)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Военно-спортивная игра «Зарница»</li> <li>- Спортивные игры с элементами хоккея (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)</li> </ul>
<b>Международный Женский День</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивно музыкальное шоу «Звездочки»</li> <li>- Физкультурный досуг «Аэробика»</li> </ul>

(4-я неделя февраля — 1-я неделя марта)	- Познавательная беседа «Городки – как играть по правилам», «Мы команда! Умеешь сам – научи другого» - Спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Народная культура и традиции</b> (с 2-ой по 3-ю неделю марта)	- Физкультурно-музыкальный досуг «Русский сувенир» - Физкультурный праздник народных игр - Спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Фантазёры</b> (с 4-ой недели марта по 1-ю неделю апреля)	- Физкультурный досуг «Цирковое представление» - Музыкально-спортивный праздник «День смеха» - Спортивные игры с элементами городков (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Мир вокруг меня</b> (2-3 недели апреля)	- Познавательный досуг «Телевизор, компьютер и здоровье» - Викторина «Знатоки физической культуры» - Создание коллекций фотографий, иллюстраций, коллекции марок, этикеток о видах спорта, спортсменах - Беседа «Баскетбольный мяч» (какие бывают мячи, о баскетболе, что можно и чего нельзя в баскетболе) - Спортивные игры с элементами баскетбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>Весна</b> (с 4-ой недели апреля по 2-ю неделю мая)	- Беседа «Встреча на прогулке» - Досуг «Цветные обручи» - Спортивные игры с элементами баскетбола (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>День Победы</b> (1-я неделя мая)	- Спортивный досуг «Мы - военные» - Флеш-моб «Салют Победы» - Спортивные игры с элементами бадминтона (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
<b>До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!</b> (3-я и 4-я недели мая)	- Эколого – спортивное развлечение «"Клад от дядюшки АУ!» - Спортивный праздник «Мой весёлый, звонкий мяч!» - Физкультурный досуг «Зелёная страна» - Спортивные игры с элементами бадминтона (см: Программа «Играйте на здоровье!» Авт: Волошина Л.Н., Курилова Т.В.) - Спортивные игры: «Футбол», «Баскетбол», «Городки» - Катание на самокатах, велосипедах
В летний период группа работает в каникулярном режиме (1-я неделя июня — 4-я неделя августа)	

### **3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда (далее РППС) – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями МБДОУ № 30, прилегающими территориями, предназначенными для реализации Программы), материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами (в том числе развивающими компьютерными играми) и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии ФГОС дошкольного образования РППС обеспечивает и гарантирует:

– охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в

собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

– максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

– построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

– создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;

– открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

– создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

Развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

*содержательно-насыщенной* – включать средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

*трансформируемой* – обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;

*полифункциональной* – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;

*доступной* – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

*безопасной* – все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности, а также правила безопасного пользования Интернетом.

При проектировании РППС учитывается целостность образовательного процесса дошкольной образовательной организации, в заданных ФГОС дошкольного образования образовательных областях: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической и физической.

Предметно-пространственная среда обеспечивает условия:

- для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей.
- для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.
- для развития игровой и познавательно-исследовательской деятельности детей.
- для познавательно-исследовательского развития детей
- для художественно-эстетического развития детей.

В МБДОУ № 30 созданы условия для информатизации образовательного процесса: оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе (интерактивные доски, ноутбуки, принтеры, телевизоры, музыкальные центры).

<b>Группа раннего возраста (дети 2-3 лет)</b>	<b>Центр физического развития</b>	Оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия (валик мягкий, укороченный 30x30, коврики мягкие, дорожки со следами), для прыжков (мини-мат, куб деревянный малый ребро 15-30 см., обруч - диаметр 15-30 см., палка гимнастическая, шнур дл. 75 см.), для ползания и лазания (лесенка –стремянка выс. 103 см., шир 80-85 см., лабиринт игровой (трансформер), ящики для влезания), для ловли бросания, катания (корзина для мячей, мячи резиновые диаметром 10-15 см., мяч-шар надувной диаметр 54-65 см., шарики пластмассовые диаметр 4 см), для общеразвивающих упражнений (мяч массажный диаметр 6-8 см., мяч резиновый диаметр 20-25 см., обруч плоский диаметр 20-25 см., ленты на колечках, кольца резиновые малые диаметр 5-6 см. Нестандартное физкультурное оборудование. Атрибутика к подвижным играм. Гимнастическая скамейка, бревно, ребристая доска, скаты. Скакалки, верёвочки, кегли, султанчики, оборудование для игр серсо. Гимнастическая стенка с матрасиком, диск здоровья, массажеры для стоп и тела.
	<b>Центр двигательной активности</b>	Мяч-ХОП, Попрыгун, качалка, двигательные игрушки (машинка, мотоцикл, велосипед) pedalные и толкательные, пластмассовая горка, мягкие модули, сухой бассейн.
	<b>Выносное оборудование для прогулки</b>	Игрушки для двигательной активности (мячи, кегли, кольцеброс), игрушки для игр с песком, для сюжетно-ролевых игр, для творчества, транспортные игрушки и др. Спортивное оборудование: санки, трёхколёсный велосипед, самокат, мячи
	<b>Центр оздоровления</b>	Дорожки здоровья, оборудование для санации носоглотки, оборудование для закаливания ног, массажеры для стоп, лампа Чижевского
<b>Младшая группа (дети с 3-4 лет)</b>	<b>Центр физического развития</b>	Оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия (валик мягкий, укороченный 30x30, коврики мягкие, дорожки со следами), для прыжков (мини-мат, куб деревянный малый ребро 15-30 см., обруч - диаметр 15-30 см., палка гимнастическая, шнур дл. 75 см.), для ползания и лазания (лесенка–стремянка выс. 103 см., шир 80-85 см., лабиринт игровой (трансформер), ящики для влезания складывающиеся один в другой), для ловли бросания, катания (корзина для мячей, мячи резиновые диаметром 10-15 см., мяч-шар надувной диаметр 54-65 см., шарики пластмассовые диаметр 4 см, горизонтальная и вертикальная цель), для общеразвивающих упражнений (мяч массажный диаметр 6-8 см., мяч резиновый диаметр 20-25 см., обруч плоский диаметр 20-25 см., ленты на колечках, кольца резиновые малые диаметр 5-6 см. Нестандартное физкультурное оборудование. Атрибутика к подвижным играм. Гимнастическая скамейка, бревно, ребристая доска, скаты. Скакалки, верёвочки, кегли, султанчики, оборудование для игр серсо. Гимнастическая стенка с матрасиком, диск здоровья, массажеры для стоп и тела.
	<b>Центр двигательной активности</b>	Мяч-ХОП, Попрыгун, качалка, двигательные игрушки (машинка, мотоцикл, велосипед) pedalные и толкательные, пластмассовая горка, мягкие модули, сухой бассейн.
	<b>Выносное оборудование для прогулки</b>	Игрушки для двигательной активности (мячи, кегли, кольцеброс), игрушки для игр с песком, для сюжетно-ролевых игр, для творчества, транспортные игрушки и др. Спортивное оборудование: лыжи, коньки, санки, велосипед, самокат, мячи

	Центр оздоровления	Дорожки здоровья, оборудование для санации носоглотки, оборудование для закаливания ног, массажеры для стоп, лампа Чижевского
	Центр здоровья и гигиены «Будь здоров!»	Иллюстративный материал о гигиене, оздоровлении организма, познании человеческого организма, атрибуты для развития гигиенических навыков (зубная щетка, мыло, полотенце и др.) Энциклопедия «Будь здоров!»
<b>Средняя группа (дети с 4-5 лет)</b>	Центр физического развития	Оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия (валик мягкий, укороченный 30х30, коврики мягкие, дорожки со следами), для прыжков (мини-мат, куб деревянный малый ребро 15-30 см., обруч - диаметр 15-30 см., палка гимнастическая дл.150 см., сечение 3 см.), шнур дл. 75 см., для ползания и лазания (лесенка–стремянка выс. 103 см., шир 80-85 см., лабиринт игровой (трансформер), ящики для влезания складывающиеся один в другой), для ловли бросания, катания (корзина для мячей, мячи резиновые диаметром 10-15 см., мяч-шар надувной диаметр 54-65 см., шарики пластмассовые диаметр 4 см, горизонтальная и вертикальная цель), для общеразвивающих упражнений (мяч массажный диаметр 6-8 см., мяч резиновый диаметр 20-25 см., обруч плоский диаметр 20-25 см., ленты на колечках, кольца резиновые малые диаметр 5-6 см. Нестандартное физкультурное оборудование. Атрибутика к подвижным играм. Гимнастическая скамейка, бревно, ребристая доска, скаты. Скакалки, верёвочки, кегли, султанчики, оборудование для игр серсо. Гимнастическая стенка с матрасиком, диск здоровья, массажеры для стоп и тела, мешочки набивные с грузом (150-200 гр и 400гр). Тренажеры «Минитвист», на растяжение, мячи – ХОП, набивные мячи-гиганты, маты, массажеры для стоп и тела.
	Выносное оборудование для прогулки	Игрушки для двигательной активности (мячи, кегли, колеброс), игрушки для игр с песком, для сюжетно-ролевых игр, для творчества, транспортные игрушки и др. Оборудование к спортивным играм: бадминтон, настольный теннис, футбол, волейбол, городки, хоккей. Спортивное оборудование: лыжи, коньки, санки, велосипеды 3-х и 2-х колесные, самокат.
	Центр оздоровления	Дорожки здоровья, оборудование для санации носоглотки, оборудование для закаливания ног, массажеры для стоп, лампа Чижевского
	Центр здоровья и гигиены «Будь здоров!»	Иллюстративный материал о гигиене, оздоровлении организма, познании человеческого организма, атрибуты для развития гигиенических навыков (зубная щетка, мыло, полотенце и др.) Энциклопедия «Будь здоров!»
<b>Старшая группа (дети с 5-6 лет)</b>	Центр физического развития	Оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия (валик мягкий, укороченный 30х30, коврики мягкие, дорожки со следами), для прыжков (мини-мат, куб деревянный малый ребро 15-30 см., обруч - диаметр 15-30 см., палка гимнастическая дл.150 см., сечение 3 см.), шнур дл. 75 см., для ползания и лазания (лесенка–стремянка выс. 103 см., шир 80-85 см., лабиринт игровой (трансформер), ящики для влезания складывающиеся один в другой), для ловли бросания, катания (корзина для мячей, мячи резиновые диаметром 10-15 см., мяч-шар надувной диаметр 54-65 см., шарики пластмассовые диаметр 4 см, горизонтальная и вертикальная цель), для общеразвивающих упражнений (мяч массажный диаметр 6-8 см., мяч резиновый диаметр 20-25 см., обруч плоский диаметр 20-25 см., ленты на колечках, кольца резиновые малые диаметр 5-6 см; шарики на резинке; шары цветные фибропластиковые диаметром 200-250 мм и 14-30 мм. Нестандартное физкультурное оборудование. Атрибутика к подвижным играм.

		Гимнастическая скамейка, бревно, ребристая доска, скаты. Скакалки, верёвочки, кегли, султанчики, оборудование для игр серсо. Гимнастическая стенка с матрасиком, диск здоровья, массажеры для стоп и тела, мешочки набивные с грузом (150-200 гр и 400гр). Тренажеры «Минитвист», на растяжение, мячи – ХОП, набивные мячи-гиганты, маты, массажеры для стоп и тела; гантели; скакалки; пеньки;
	Выносное оборудование для прогулки	Игрушки для двигательной активности (мячи, кегли, кольцеброс), игрушки для игр с песком, для сюжетно-ролевых игр, для творчества, транспортные игрушки и др. Оборудование к спортивным играм: бадминтон, настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, городки, хоккей. Спортивное оборудование: лыжи, коньки, санки, велосипед, самокат.
	«Знатоки спорта»	Иллюстративный материал о видах спорта, схемы выполнений движений, схемы подвижных игр, худ. литература о видах спорта, энциклопедии и др.
	Центр оздоровления	Дорожки здоровья, оборудование для санации носоглотки, оборудование для закаливания ног, массажеры для стоп, лампа Чижевского
	Центр здоровья и гигиены «Будь здоров!»	Иллюстративный материал о гигиене, оздоровлении организма, познании человеческого организма, атрибуты для развития гигиенических навыков (зубная щетка, мыло, полотенце и др.) Энциклопедия «Будь здоров!»
<b>Подготовительная к школе группа (дети с 6-7 лет)</b>	Центр физического развития	Оборудование для ходьбы, прыжков, ползания и лазания, метания, общеразвивающих упражнений. Нестандартное физкультурное оборудование. Атрибутика к подвижным играм. Ребристая доска, скаты. Скакалки, ленточки, султанчики, верёвочки, кегли, серсо. Горизонтальные и вертикальные цели, туннели, кубы, кольцебросы, мешочки набивные с грузом (150-200 гр и 400гр). Тренажеры «Минитвист», на растяжение, мячи – ХОП, набивные мячи-гиганты, маты, массажеры для стоп и тела.
	Выносное оборудование для прогулки	Игрушки для двигательной активности (мячи, кегли, кольцеброс), игрушки для игр с песком, для сюжетно-ролевых игр, для творчества, транспортные игрушки и др. Оборудование к спортивным играм: бадминтон, настольный теннис, футбол, волейбол, городки, хоккей. Спортивное оборудование: лыжи, коньки, санки, велосипед, самокат.
	«Знатоки спорта»	Иллюстративный материал о видах спорта, схемы выполнений движений, схемы подвижных игр, худ. литература о видах спорта, энциклопедии и др.
	Центр оздоровления	Дорожки здоровья, оборудование для санации носоглотки, оборудование для закаливания ног, массажеры для стоп, лампа Чижевского
	Центр здоровья и гигиены «Будь здоров!»	Иллюстративный материал о гигиене, оздоровлении организма, познании человеческого организма, атрибуты для развития гигиенических навыков (зубная щетка, мыло, полотенце и др.) Энциклопедия «Будь здоров!»

### 3.5. Система мониторинга

#### *Оценка индивидуального развития детей*

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики.

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

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Оценивание качества освоения содержания Программы осуществляется путем определения степени проявления достижений в сфере физического развития воспитанников.

Изучение результативности работы педагогов строится на основе диагностики:

- промежуточной (в конце учебного года) и итоговой (к 3 годам, при выпуске детей в школу) педагогической диагностики физического развития воспитанников;
- текущей медико-педагогической диагностики развития ребенка, позволяющей комплексно увидеть динамику его образовательных достижений;
- итоговой психолого-педагогической диагностики изучения готовности ребенка к следующей ступени образования.

Для успешного перехода ребенка из дошкольной образовательной организации в школу значимыми являются:

- уровень психического и физического развития;
- степень зрелости ведущих функциональных систем организма;
- состояние здоровья и знание основ здорового образа жизни и безопасности;
- уровень интеллектуального развития и познавательных способностей.

#### *Медико-психолого-педагогический мониторинг физического воспитания и здоровья детей*

Осуществление медико-психолого-педагогического мониторинга делает понятным и прозрачным цели предстоящей работы, высвечивает успехи каждого педагога в обеспечении здоровья детей, а главное позволяет консолидировать усилия в поиске оптимальных методов оздоровительной деятельности.

Таким образом, выстраивается картина здоровья и физического развития каждого конкретного ребенка, позволяющая определить как индивидуальный образовательный маршрут, так и индивидуальную программу ребёнка инвалида, индивидуальный маршрут развития ребёнка «Группы риска».

Все полученные данные о детях сводятся воспитателем в единую картину здоровья детей в каждой возрастной группе и в дошкольной организации в целом.

Мониторинг физической подготовленности детей вводится в целях повышения эффективности системы физического воспитания.

Медико-педагогическая диагностика (оценка уровня физического развития и здоровья) состоит из двух составляющих - медицинской и педагогической.

Медработником образовательной организации осуществляется диагностика и оценка уровня физического развития по антропометрическим показателям, физиометрическим показателям, состоянию костно-мышечной системы, а также анализ заболеваемости детей.

Педагогический персонал оценивает уровень развития двигательных умений и навыков у детей, их уровень физической подготовленности и двигательной активности, функциональную готовность к школьному обучению, сформированность культурно-гигиенических навыков.

*Критерии эффективности освоения Программы дошкольного образования:*

- Положительная динамика состояния здоровья в соответствии с комплексной оценкой;
- Снижение заболеваемости детей по расчетным показателям;
- Повышение уровня физической подготовленности.

*Положительная динамика физического развития детей:*

- прирост антропометрических показателей с улучшением уровня и гармонизации физического развития;
- оптимальный темп прироста основных показателей физического развития
- подготовленности с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития детей;
- улучшение качества выполнения двигательных навыков;
- улучшение психомоторного развития;
- соответствие двигательных умений и навыков возрастным требованиям;
- формирование правильной осанки и нормального свода стопы;
- при наличии выраженных функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата — улучшение состояния, при хронической патологии - улучшение состояния или стабилизация процесса;
- овладение культурно-гигиеническими навыками: формирование навыков культуры еды; оптимизация уровня моторной умелости; формирование навыков опрятности и ухода за своим телом; приобретение навыков самостоятельности игровой деятельности; формирование доброжелательности, отзывчивости к окружающим взрослым и детям.
- Улучшение сна и аппетита;
- Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

**Система мониторинговой документации**

Материалы обследования детей обобщаются в сводных таблицах на каждую группу детей по обозначенным направлениям.

- В каждой группе - «Лист здоровья», где фиксируются антропометрические данные, заболевания, группа здоровья, рекомендации врача, психолога и логопеда.
- Информационная карта «Педагогическая диагностика физического развития воспитанников», где отслеживаются шаги физического развития воспитанников на всех возрастных периодах развития.
- В каждой возрастной группе выделена «Группа риска» детей, куда входят дети, находящиеся на диспансерном учете, а также рекомендованные ПМП консилиумом.
- На каждого ребенка «Группы риска» заведена «Индивидуальная карта развития», которая ведется воспитателями и специалистами на протяжении дошкольного периода детства.

В конце года на итоговом педагогическом совете к результатам обследования детей (сводным таблицам) педагоги и медики представляют анализ воспитательно-образовательного процесса,

оздоровительной и коррекционно-психолого-педагогической работы за год с целью выявления причин отклонений и их последствий, выработки необходимых рекомендаций по организации деятельности.

### 3.6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение воспитательно-образовательного процесса по освоению Программы должно быть ориентировано на использование адекватных возрасту форм работы с детьми, организацию разнообразной игровой деятельности детей, использование образовательных технологий деятельностного типа, эффективную и безопасную организацию совместной деятельности педагогов и детей и самостоятельной деятельности детей.

*ТСО:*

- Магнитофон двухкассетный Шарп,
- Ноутбук Samsung RV513-S02
- Телевизор TOSHIBA 40LV732R (экран жидкокристаллический, диагональ – 102 см (40 дюймов))

USB2.0 - порт, позволяющий воспроизводить файлы с flash-памяти внешних устройств, 2 порта HDMI)

- Акустическая система домашнего кинотеатра BBK
- 5 громкоговорителей, DVD – ресивер DK2100SI, микрофон, караоке, аудиотека.

*Нестандартное оборудование:* пособия «Парашют» 1 шт, «Гусеница» - 2 шт, «Змейка» - 1 шт, степ-платформы – 25 шт.

*Спортивное оборудование*

1.	Мягкий модуль тренажер «Пройди – не упади» брус – трапеция 240 см.	1 шт.
2.	Бруски для перешагивания 20*10*5 дерево	10 шт.
3.	Гантели (комплект 2 шт.)	25 шт.
4.	Доска наклонная с гладкой поверхностью 2000*3000мм	1 шт.
5.	Доска ребристая	2 шт.
6.	Коврик «Олимпик» 180*55*0,8см	13 шт.
7.	Кольцо Д-13 см. (пластик)	25 шт.
8.	Игра 2 в 1 «Кольцеброс» и «Поймай шарик»	2 шт.
9.	Конус с отверстием для флажка	7 шт.
10.	Флажок для конуса 53 см.	7 шт.
11.	Кубики для ОРУ 6*6 (пластик)	50 шт.
12.	Мешочек для метания 200 гр. 15*10	10 шт.
13.	Мешочек для равновесия 400 гр. 20*20	4 шт.
14.	Мяч-попрыгун с рожками «Счастливые улыбки» Д-55 см.420 гр.	10 шт.
15.	Мяч Д-125мм. С полосой	24 шт.
16.	Мяч с полосой Д-200мм	12 шт.
17.	Насос универсальный для мячей 2 насадки 35 см.	1 шт.
18.	Обруч Д-70 см.	10 шт.
19.	Мячик массажный Д-10 см. 22 гр.	30 шт.
20.	Палка гимнастическая 70 см.	25 шт.
21.	Самокат стальной ОТ-015 два колеса цвет зеленый	2 шт.
22.	Сенсорная тропа «Змейка – шагайка» 7 кружков	2 шт.
23.	Дуги для подлезания (набор) «Радуга» 4 штуки 54*74*25; 48*53*25; 44*53*25; 38*42*25. Фанера 12 мм.	1 набор
24.	Стойка для прыжков	
25.	Скамейка гимнастическая	2 шт.

26.	Мат	1 шт.
27.	Тренажеры на растяжение	2 шт.
28.	Тренажеры «Мини-твист»	2 шт.
29.	Пластмассовая горка	2 шт.
30.	Лыжи детские деревянные (105, 110, 115 )	20 пар
31.	Лыжи для взрослого (пластиковые)	1 пара

#### *Оборудование для спортивных игр*

1.	Бадминтон (набор 4 предмета)	13 шт.
2.	Набор игровой «Городки» (18 элементов)	5 наборов
3.	Клюшка хоккейная	10 шт.
4.	Баскетбольный щит	2 шт.
5.	Ворота футбольные	2 шт.
6.	Мяч футбольный	2 шт.
7.	Наборы для игры в теннис (2 ракетки, 3 мяча)	10 наборов

### **3.7. Техника безопасности и охрана труда**

#### **Требования к методике руководства спортивными и подвижными играми**

1. При проведении спортивных и подвижных игр следует учитывать воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушения правил проведения игры;
- падения на мокром, скользком полу или площадке.

2. Спортивные и подвижные игры должны проводиться в одежде и спортивной обуви с нескользкой подошве.

3. При проведении спортивных и подвижных игр должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и средствами для оказания первой помощи при травмах.

4. Педагогический работник должен соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

5. В случае несчастного случая с обучающимся, педагогический работник обязан немедленно оказать первую медицинскую помощь, доставить пострадавшего в медицинский кабинет и сообщить администрации.

6. Педагогический работник и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

7. Требования охраны труда перед началом спортивной или подвижной игры:

- Педагогическому работнику проветрить физкультурный зал.
- Педагогическому работнику и обучающимся надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Педагогическому работнику проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин, футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

- Педагогическому работнику проверить состояние и отсутствие, посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

8. Требования охраны труда во время спортивной или подвижной игры:

- Обучающимся начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагогического работника.

- Обучающимся выполнять правила проведения подвижной игры.

- Обучающимся избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- Обучающимся при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Обучающимся внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагогического работника.

#### 9. Действия в аварийных ситуациях:

- Педагогическому работнику при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить игру и сообщить об этом администрации образовательной организации. Игру продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- Педагогическому работнику при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, доставить в медицинский кабинет, сообщить об этом администрации образовательной организации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

- Педагогическому работнику при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации образовательной организации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **Требования к методике проведения физкультурных занятий и гимнастики**

1. При проведении физкультурных занятий или гимнастики соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2. При проведении физкультурных занятий или гимнастики возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

2. В физкультурном зале должна быть аптечка, с набором необходимых перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

3. При проведении физкультурных занятий и гимнастики в физкультурном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

4. При несчастном случае педагогический работник обязан немедленно сообщить медицинскому работнику и администрации образовательной организации. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятие и сообщить об этом администрации образовательного учреждения.

5. В процессе физкультурного занятия или гимнастики обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

6. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение правил безопасности, провести дополнительный инструктаж.

#### 7. Требования охраны труда перед началом физкультурного занятия или гимнастики:

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить исправность спортивного оборудования.
- Проверить гигиеническое состояние спортивного инвентаря.
- В местах соскоков со снарядов (например, с гимнастической скамейки) положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

#### 8. Требования охраны труда во время гимнастики:

- Обучающемуся не выполнять упражнения на спортивных снарядах без педагогического работника (например, без инструктора по физической культуре), а также без страховки (страховку осуществляет воспитатель).
- Обучающемуся не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

- Обучающемуся не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

- Обучающемуся при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

- Обучающимся при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

9. Действия педагогического работника в аварийных ситуациях:

- При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии обучающегося, педагогический работник должен прекратить занятия и сообщить об этом медицинскому работнику.

- При возникновении пожара в физкультурном зале немедленно прекратить занятие, эвакуировать обучающихся из физкультурного зала, сообщить о пожаре администрации образовательной организации и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом медицинскому работнику, администрации образовательной организации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **Требования к проведению спортивных соревнований**

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, имеющие допуск врача.

2. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников соревнований (обучающихся) следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;

- травмы при проведении эстафеты.

3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнования, сезону и погоде, соблюдать правила личной гигиены.

4. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

5. При несчастном случае с участниками спортивных соревнований, педагогический работник обязан немедленно оказать первую медицинскую помощь, доставить пострадавшего в медицинский кабинет, сообщить администрации образовательной организации, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

6. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом администрации образовательной организации.

7. Перед началом соревнований необходимо:

- Участникам (обучающимся) надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

- Педагогическому работнику проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

- Педагогическому работнику тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

- Педагогическому работнику в местах соскоков со спортивных снарядов (например, с гимнастической скамейки) положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

8. Требования охраны труда во время соревнований:

- Педагогическому работнику провести разминку с участниками соревнований;

- Участникам (обучающимся) начинать соревнования и заканчивать только по сигналу (команде) судьи соревнований;
  - Участникам (обучающимся) не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
  - Участникам (обучающимся) избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
  - Участникам (обучающимся) при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
  - Педагогическому работнику и участникам (обучающимся) перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
9. Действия педагогического работника в аварийных ситуациях:
- При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом администрации образовательного учреждения. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
  - При плохом самочувствии участника (обучающегося) прекратить его участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом медицинскому работнику.
  - При получении травмы участником соревнований, педагогический работник обязан немедленно оказать первую медицинскую помощь, доставить в медицинский кабинет, сообщить администрации образовательной организации, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
10. Требования охраны труда по окончании соревнований:
- Педагогическому работнику проверить по списку наличие всех участников соревнований.
  - Педагогическому работнику убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
  - Участникам (обучающимся) снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **3.8. Инструкции для работы с воспитанниками**

#### **Правила поведения на физкультурном занятии**

Во избежание несчастных случаев дети должны приходить на физкультурное занятие и уходить обратно только в сопровождении воспитателя. Воспитатель должен присутствовать на занятии лично, чтобы совместно с инструктором по физической культуре обеспечить безопасность жизни и здоровья детей.

#### **Как вести себя в музыкально-физкультурном зале**

- Перед занятием переодеться в физкультурную форму (шорты, футболка, носки, чешки).
- В музыкально-физкультурный зал входить спокойно, в колонне по одному в сопровождении воспитателя.
- Не брать на физкультурное занятие игрушки и посторонние предметы.
- Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию.
- Заниматься на гимнастических снарядах и тренажерах только в сопровождении взрослого (инструктор по физической культуре, воспитатель, муз. руководитель).
- При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки.
- Не поднимать тяжести.
- Нельзя вставать на стулья и прыгать с них.
- Спортивный инвентарь использовать строго по назначению.
- Не открывать (не закрывать) крышку пианино, не трогать клавиши руками.
- Соблюдать правила культуры поведения (не конфликтовать, не толкать детей и т.п)
- Не выходить из зала без разрешения педагога, не толпиться в дверях.

- Не трогать портьеры на окнах.
- В случае падения, ушиба, недомогания во время выполнения упражнений немедленно обратиться к взрослому.

### **Правила безопасности при проведении упражнений на гимнастической стенке**

- При лазании по гимнастической стенке необходимо брать руками за рейку на уровне плеч.
- При выполнении упражнения смотреть только вперед.
- Нельзя залезать вдвоем на один пролет гимнастической стенки.
- Нельзя спрыгивать с гимнастической стенки вниз.
- Нельзя виснуть на руках.
- Нельзя пропускать рейки при спуске с гимнастической стенки.
- Необходимо внимательно слушать и выполнять указания взрослого.

### **Правила безопасности при ходьбе по гимнастической скамейке**

- При ходьбе по гимнастической скамейке дети должны идти с соблюдением безопасной дистанции, не касаясь друг друга.
- Нельзя заходить на гимнастическую скамейку с середины.
- Нельзя спешить, бежать и прыгать во время передвижения по гимнастической скамейке.
- Нельзя идти навстречу друг другу по гимнастической скамейке.
- Нельзя толкать друг друга.
- Необходимо внимательно слушать, и выполнять команды инструктора по физической культуре.

### **Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом**

- Нельзя бить ногой по мячу.
- Нельзя высоко подбрасывать мяч.
- Нельзя бросаться мячом в детей.
- Нельзя наступать на мяч.
- Необходимо стараться держать равновесие при метании мяча.
- Не разговаривать громко во время выполнения упражнений с мячом.
- Необходимо внимательно слушать, и выполнять команды инструктора по физической культуре.

### **Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой**

- Перед началом выполнения прыжков со скакалкой, выдержи безопасную дистанцию с другими детьми.
- Крепко держи скакалку во время прыжков за оба конца.
- Не стой рядом с прыгающим на скакалке ребенком.
- Не размахивай скакалкой, можно ударить кого-нибудь.
- Внимательно слушай и выполняй команды инструктора по физической культуре.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575811

Владелец Федулова Евгения Александровна

Действителен с 15.04.2021 по 15.04.2022