

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 393 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»

454071, г. Челябинск, ул. Комарова, 112-6, тел. 772-63-22, 772-63-28 e-mail: infosad393@yandex.ru, сайт:
chebur393.nethouse.ru

Одобрено на заседании
Педагогического совета
31.08.2017г. протокол № 1



Платонова М.Н.

**Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»**

Составил: Инструктор по физической культуре
Мудрая Елена Петровна

СОДЕРЖАНИЕ

Актуальность	3
Характеристика возрастных особенностей воспитанников	5
Целевые ориентиры образовательного процесса	6
Цели и задачи	12
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	12
Накопление и обогащение двигательного опыта	14
Развитие физических качеств	16
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	17
Особенности организации образовательного процесса	18
Модель образовательного процесса	19
Календарь тематических недель	20
Оформление модели образовательного процесса	22
Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»	23
Система физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в МБДОУ	24
Программно-методический комплекс образовательного процесса	26
Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей	27
Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды	31
Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития	34
Мониторинг освоения программы образовательной области «Физическое развитие»	39
Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников	39
Литература	41

Актуальность

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных стандартах, где огромное внимание уделяется образовательной области «Физическое развитие». Решение задач этой области регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. 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.).

Принципы организации содержания рабочей программы:

- *принцип природосообразности* – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

- *принцип гуманизации педагогического процесса* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- *принцип развивающего обучения* - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- *принцип индивидуального подхода* – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Условно приняты следующие периоды детства:

Период новорожденности - первые 3-4 недели жизни. Ребенок приспосабливается к новым условиям (у него возникает легочное дыхание, начинает функционировать пищеварительный тракт, устанавливается терморегуляция); его нервная система еще незрелая - из-за несовершенства коры головного мозга, выражены только безусловные рефлексы.

Грудной период - первый год жизни. Начинают совершенствоваться функции центральной нервной системы; вырабатываются условные рефлексы; формируются движения; быстро увеличиваются вес и рост.

Преддошкольный период - от 1 года до 3 лет. Рост несколько замедляется, двигательные навыки совершенствуются; формируется речь; ребенок приобретает некоторые гигиенические навыки.

Дошкольный период - от 3 до 7 лет. Ребенок теряет избыточную округлость, у него крепнет мускулатура, сильно развивается скелет. К концу дошкольного периода начинается смена молочных зубов. Ребенок переходит на режим питания взрослых, становится более устойчивым к заболеваниям.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом нашего образовательного учреждения. Программа характеризует систему организации образовательно-воспитательной деятельности инструктора по физической культуре и педагогов в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ МОиН РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказ МОиН РФ от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Характеристика возрастных особенностей воспитанников

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка. У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора.

Условные рефлексy у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения,

вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями 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.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- соблюдает рациональный режим дня;
- выполняет физические упражнения;
- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приходит на занятия по физической культуре в спортивной форме;
- приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- соблюдает рациональный режим дня;
- выполняет физические упражнения
- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
- воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;

- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- развита крупная и мелкая моторика; ребенок подвижен вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- участвует в совместных играх, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми;
 - проявляет инициативу и самостоятельность в подвижных играх;
 - обладает воображением, которое реализуется в разных формах и видах игры, умеет подчиняться правилам и нормам игры;
 - способен к волевым усилиям и принятию собственных решений;
 - выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
 - умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
 - соблюдать интервалы во время передвижения;
 - выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
 - следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол);
- участвует в совместных играх, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми;
 - проявляет инициативу и самостоятельность в подвижных играх;
 - обладает воображением, которое реализуется в разных формах и видах игры, умеет подчиняться правилам и нормам игры;
 - способен к волевым усилиям и принятию собственных решений.

Цель:

Создание условий для сохранения, укрепления и охраны здоровья детей, освоения ими основных видов движений, формирование основ здорового образа жизни

Задачи:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)
- Развитие физических качеств детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Зная цели и задачи физического развития, планируем работу по физическому развитию - выполняем проектирование физического развития, прогнозирование динамики и результативности педагогического воздействия на оздоровление и приобретение опыта в двигательной деятельности каждого ребенка. Конкретизация задач в содержании физического развития зависит от деятельности – игровой, познавательно-исследовательской. Содействуем приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Развиваем двигательные качества и способности детей: координацию, гибкость, быстроту, силу, общую выносливость, ловкость;

Создаем условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), овладения подвижными играми с правилами.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Вторая младшая (от 3 до 4 лет)

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и как их беречь на занятиях по физической культуре
- 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 потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни
- Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека
- Формировать представление о частях тела и органов чувств для жизни, здоровья человека, для занятий по физической культуре (рука правая, левая; ноги помогают двигаться; рот говорит, но закрыт, когда бежишь; кожа чувствует; нос дышит, уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима дня
- 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.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при 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.
- Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

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.
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать 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.
- Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Расширять представления детей о питьевом режиме после занятий по физической культуре.
- 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.
- Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни.
- Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.
- Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
- Знакомить с частями тела и органами чувств человека, и их функциональным назначением.
- Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.
- Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

Накопление и обогащение двигательного опыта

3-4 года

- Учить ходить прямо, не шаркая ногами, бегать, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног
- Учить строиться по одному, в круг, находить свое место при построении;
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, с высоты, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см, правильно приземляться;
- Закреплять умение ползать и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога;
- Учить принимать правильное исходное положение в прыжках с места и с высоты; при метании;

- Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- Учить ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом на 2-3 рейки;
- Учить энергично отталкивать мяч при катании мяча в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросании мяча двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить;

4-5 лет

- Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы
- Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- Учить бегать, меняя темп и направление по сигналу;
- Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;
- Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляться, прыжкам на одной ноге;
- Поощрять проявление ловкости в челночном беге, в лазании с одного пролета гимнастической стенки на другой;
- Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставными и чередующимся шагами,
- Учить метать мяч на дальность правой, левой рукой, ловить мяч руками (многократно ударять им об пол и ловить);
- Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании
- Учить ходить на лыжах ступающим шагом.

5-6 лет

- Продолжать формировать правильную осанку;
- Развивать умение ходить и бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры;
- Учить бегать наперегонки;
- Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Учить прыгать с разбега в длину (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться, прыгать через короткую скакалку; прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), сохраняя равновесие при приземлении;
- Учить сочетать замах с броском при метании, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м; подбрасывать и ловить мяч одной рукой; отбивать мяч на месте не менее 10 раз;

- Учить ходить на лыжах скользящими шагом, выполнять повороты, спуски, ухаживать за лыжами;
- Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; соблюдать интервалы во время передвижения;
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину с разбега на мягкое покрытие (или в прыжковую яму);
- Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- Добиваться активного движения кисти руки при броске, метать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель;
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- Учить ходить на лыжах попеременным скользящим шагом на расстояние 3 км, спускаться с горки;
- Учить использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнований).

Развитие физических качеств

3-4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;

Уметь ловить и бросать мяч с расстояния 80-100 см;

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

- Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;
- Поощрять проявление ловкости в челночном беге;

- Развивать общую выносливость в ходе бега в медленном темпе 200–240 м;
- Учить выполнять наклон вперед, доставая носки ног;
- Учить бросать мяч на расстояние 3,5–5 м.

5-6 лет

- Учить прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Развивать общую выносливость в ходе бега в медленном темпе 300 м;
- Учить выполнять наклон вперед, выполняя «складочку»;
- Развивать координацию движений в челночном беге;
- Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз

6-7 лет

- Учить мягко прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку;
- Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель;
- Учить бегать быстро 30 м;
- Учить выполнять наклон вперед, выполняя «складочку»;
- Учить бегать 300 м на результат;
- Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км;
- Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

3-4 года

- Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях, выполнять правила подвижных игр;
- Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям;
- Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- Поощрять проявление самостоятельности при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

- Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;
- Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;
- Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр (мячи, скакалки, обручи).

5-6 лет

- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
- Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;
- Поддерживать интерес к различным видам спорта.

6-7 лет

- Учить использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования);
- Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Особенности организации образовательного процесса

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

непрерывная образовательная деятельность (*по СанПиН*);

образовательная деятельность в режимных моментах;

самостоятельная деятельность детей;

образовательная деятельность в семье.

Непрерывно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		

физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования, контрольно- диагностические, учебно- тренирующего характера, физкультминутки	Решение образовательных задач в ходе режимных моментов	Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно- развивающей и игровой среде	Решение образовательных задач в семье
---	--	---	---

Ежедневный объём непрерывной образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности (расписанием), которое ежегодно утверждается заведующим.

Общий объём учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

Модель образовательного процесса

Комплексно-тематическая модель. Комплексно–тематический принцип образовательного процесса определяется Научной концепцией дошкольного образования (под ред. В. И. Слободчикова, 2005 год) как основополагающий принцип для структурирования содержания образования дошкольников. Авторы поясняют, что «... тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлено в эмоционально-образной, а не абстрактно-логической форме». Темы придают системность и культуросообразность образовательному процессу. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности (в игре, рисовании, конструировании и др.) призывает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя.

В основу организации образовательных содержаний ставится тема, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-образной форме. Реализация темы в разных видах детской деятельности («проживание» ее ребенком) вынуждает взрослого к выбору более свободной позиции, приближая ее к партнерской. Набор тем определяет воспитатель и это придает систематичность всему образовательному процессу. Модель предъявляет довольно высокие

требования к общей культуре и творческому и педагогическому потенциалу воспитателя, так как отбор тем является сложным процессом.

Предметно-средовая модель. Содержание образования проецируется непосредственно на предметную среду. Взрослый – организатор предметных сред, подбирает автодидактический, развивающий материал, провоцирует пробы и фиксирует ошибки ребенка.

Организационной основой реализации Программы является Календарь тематических недель (событий, проектов, игровых обучающих ситуаций и т.п.)

Сочетание в программе этих подходов позволяет, с одной стороны, осуществлять проблемное обучение, направлять и обогащать развитие детей, а с другой стороны – организовать для детей культурное пространство свободного действия, необходимое для процесса индивидуализации.

Оптимальное сочетание моделей учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, а также от конкретную образовательную ситуацию. Ввиду специфики дошкольного возраста предпочтение отдаётся комплексно-тематической и средовой составляющим модели образовательного процесса. Эти факторы, так же используются воспитателем для гибкого проектирования целостного образовательного процесса.

Календарь тематических недель (праздников, событий, проектов и т.д.)

Месяц	Неделя	Тема	Лексические темы /II младшая группа комбинированной направленности/	Лексические темы /старшая группа компенсирующей направленности/	Лексические темы /подготовительная группа компенсирующей направленности/
Сентябрь	03.09-07.09	«До свидания, лето», «Здравствуй, детский сад», «День знаний» (тема определяется в соответствии с возрастом детей)	«Будем знакомы»	«До свидания, лето», «Здравствуй, детский сад»	«До свидания, лето», «Здравствуй, детский сад»
	10.09-14.09	«Мой дом», «Мой город», «Моя страна», «Моя планета» (тема определяется в соответствии с возрастом детей)	«Овощи»	«Мой дом», «Мой город», «Моя страна»	«Мой дом», «Мой город», «Моя страна»
	17.09-21.09	«Урожай»	«Фрукты»	«Огород. Овощи»	«Сад – огород»
	24.09-28.09	«Краски осени»	«Краски осени»	«Сад. Фрукты»	«Ягоды. Грибы»
Октябрь	01.10-05.10	«Животный мир» (+птицы, насекомые)	«Домашние животные»	«Признаки осени», «Лиственные деревья»	«Признаки осени», «Лиственные деревья»
	08.10-12.10	«Я – человек»	«Я – человек»	«Части тела человека», «Гигиена»	«Откуда хлеб пришел. Злаки»
	15.10-19.10	«Народная культура и традиции»	«Одежда и обувь»	«Одежда. Обувь», «Головные уборы»	«Одежда. Обувь», «Головные уборы»
	22.10-26.10	«Наш быт»	«Мебель»	«Мебель»	«Мебель» «Бытовая техника»

Ноябрь	29.10-02.11	«Дружба», «День народного единства» (тема определяется в соответствии с возрастом детей)	«Мой город», «Моя страна»	«Домашние птицы», «Домашние животные»	«Животные жарких стран», «Животные холодных стран»
	05.11-09.11	«Транспорт»	«Транспорт»	«Транспорт»	«Транспорт»
	12.11-16.11	«Здоровей-ка»	«Продукты питания»	«Продукты питания»	«Осень» (обобщение)
	19.11-23.11	«Кто как готовится к зиме»	«Дикие животные»	«Дикие животные»	«Домашние и дикие животные»
Декабрь	03.12-07.12	«Здравствуй, зимушка-зима!»	«Здравствуй, зимушка-зима!»	«Зима», «Признаки зимы»	«Признаки зимы», «одежда, обувь, головные уборы»
	10.12-14.12	«Город мастеров»	«Профессии»	«Профессии Инструменты»	«Профессии Инструменты»
	17.12-21.12	«Город мастеров»	«Город мастеров»	«Зимующие птицы»	«Зимующие птицы»
	24.12-28.12	«Новогодний калейдоскоп»	«Новый год»	«Новогодние игрушки», «Хвойные деревья»	«Новый год», «Хвойные деревья»
Январь	01.01-08.01	Рождественские каникулы	Рождественские каникулы	Рождественские каникулы	Рождественские каникулы
	09.01-11.01	«Новогодний калейдоскоп»	«Игрушки»	«Игрушки»	«Игрушки»
	14.01-18.01	«В гостях у сказки»	«В гостях у сказки»	«Русские народные сказки»	«Библиотека»
	21.01-25.01	«В гостях у сказки»	«В гостях у сказки»	«Зимние забавы»	«Школьные принадлежности»
	28.01-01.02	«Этикет»	«Посуда»	«Посуда»	«Посуда. Продукты питания»
Февраль	04.02-08.02	«Моя семья»	«Моя семья»	«Моя семья»	«Моя семья»
	11.02-15.02	«Азбука безопасности»	«Азбука безопасности»	«Мой дом», «Мой город» (повторение, обобщение)	«Мой дом» (повторение), «Мой город»
	18.02-22.02	«Наши защитники»	«Наши защитники»	«День защитника Отечества»	«День защитника Отечества», «Военные профессии»
	25.02-01.03	«Маленькие исследователи»	«Домашние птицы»	«Зима», «Признаки зимы» (обобщение)	«Зима» (обобщение)
Март	04.03-07.03	«Женский день»	«Женский день»	«Женский день», «Женские профессии»	«Женский день», «Женские профессии»
	11.03-15.03	«Миром правит доброта»	«Миром правит доброта»	«Комнатные растения»	«Комнатные растения»
	18.03-22.03	«Быть здоровыми хотим»	«Гигиена»	«Виды спорта»	«Виды спорта»
	25.03-29.03	«Весна шагает по планете»	«Весна шагает по планете»	«Весна. Признаки весна»	«Весна. Изменения в природе»
Апрель	01.04-05.04	«День смеха», «Цирк», «Театр» (тема определяется в соответствии с возрастом детей)	«Профессии»	«Музыкальные инструменты»	«Театр», «Музыкальные инструменты»

	08.04-12.04	«Космос», «Приведем в порядок планету»	«Космос», «Приведем в порядок планету»	«Космос», «Моя планета»	«Космос», «Моя планета»
	15.04-19.04	«Встречаем птиц»	«Встречаем птиц»	«Перелетные птицы»	«Перелетные птицы»
	22.04-26.04	«Волшебница вода»	«Рыбы»	«Обитатели рек, озер», «Аквариумные рыбы»	«Обитатели морей и океанов»
Май	29.04-30.04	«Праздник весны и труда»	«Цветы»	«Цветы»	«Цветы», «Труд людей весной»
	06.05-08.05	«День победы»	«День победы»	«День победы»	«День победы»
	13.05-17.05	«Мир природы»	«Насекомые»	«Насекомые»	«Насекомые»
	20.05-24.05	«Мир природы»	«Деревья»	«Весна. Обобщение»	«Весна. Обобщение»
	27.05-31.05	«До свидания, детский сад. Здравствуй, школа», «Вот мы какие стали большие» (тема определяется в соответствии с возрастом детей)	«Время года – лето»	«Время года – лето»	«До свидания, детский сад. Здравствуй, школа»

Оформление модели образовательного процесса

по формам образовательного процесса с учётом темы недели

Месяц

Группа

Тема недели:

Задачи:

Взаимодействие с родителями:

Недели	Интеграция образовательных областей	Совместная образовательная деятельность педагогов и детей с учетом интеграции образовательных областей										Организация Развивающей среды для совместной и самостоятельной деятельности детей
		Групповая, подгрупповая								3 занятия Фролов В.Г., Юрко Г.П.	Образовательная деятельность в режимных моментах	
		Стр. упр. и перестроения	Кольца	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазанье	Игры		

Формы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: -развлечения; - сюжетно-игровые, -тематические, -классические, -тренирующие, -на воздухе, -походы Общеразвивающие упражнения: -с предметами, -без предметов, -сюжетные, -имитационные, -полоса препятствий. Подвижные игры Большой, средней, малой подвижности. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам после сна Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня; Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг	Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные и народные игры Катание на санках, лыжах, велосипеде самокате; Сюжетно-ролевые игры	Экскурсии на природу Пешие прогулки Беседы Совместные игры Походы Занятия в спортивных секциях Посещение бассейна Чтение художественных произведений

Система физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в МБДОУ

- медицинское сопровождение развития ребенка;
- обеспечение исполнений требований СанПиН;(мероприятия по профилактике ОРВИ и гриппа, профилактика защиты иммунной системы)
- консультации для родителей по формированию здорового образа жизни ребенка.

Виды организации режима двигательной активности ребенка:

1. Регламентированная деятельность:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия по физическому развитию в зале и на воздухе (в теплое и холодное время года);
- физкультминутки;
- гимнастика после сна;
- спортивные развлечения.

2. Частично регламентированная деятельность:

- спортивные упражнения на воздухе;
- подвижные игры на прогулке;
- День здоровья.

3. Нерегламентированная деятельность:

- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении;
- самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе.

Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:

- Занятия на тему «Здорового образа жизни»;
- словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни;
- моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности;
- полоскание рта после еды.

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:

1. Профилактические мероприятия:

- комплексы гимнастики после сна;
- комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа;
- комплекс витаминной профилактики.

2. Общеукрепляющие мероприятия:

- закаливание;
- подбор оптимальной одежды при различных температурах;
- режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня
- свето-воздушные и солнечные ванны.

3. Коррекционные мероприятия:

- ежегодные профилактические осмотры детей специалистами.

Оздоровительный режим осуществляется в зависимости от возраста, времени года:

№ п/п	Закаливающие мероприятия	Возраст	Периодичность Температурный режим
1.	Прием на воздухе	2-7 лет	ежедневно, до +5 ⁰ С
2.	Утренняя гимнастика	2-7 лет	ежедневно, 6 – 10 мин.
3.	Закаливание воздухом (воздушные ванны)	2-3 года 4-7 лет	23 ⁰ С - 20 ⁰ С 22 ⁰ С - 20 ⁰ С 5 – 10 мин.
4.	Прогулки (подвижные игры, упражнения)	2-7 лет	ежедневно (2 раза в день)
5.	Целевые прогулки и походы	с 5 лет	1 раз в 3 месяца
6.	Физкультурные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю
7.	Проветривание	все помещения ДОУ	сквозное – 2 раза в день, в течение 5-10 мин., до +14 - +16 ⁰ С одностороннее – летом в присутствии детей (во время сна, игр)
8.	Воздушно- температурный режим: - в группе - в спальне		Ежедневно + 18...+20 ⁰ С +16...+ 18 ⁰ С
9.	Одежда в группе		Облегченная

Программно-методический комплекс образовательного процесса

1. Безруких М.М. Как правильно закаливать ребенка. М.: «Вентана – Граф», 2007.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. М.: ОЛМА-Пресс, 2000.
3. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2014.
4. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий, 2003, 2008.
5. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. М.: Айрс-пресс, 2011.
6. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2004.
7. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2010.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
12. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.
13. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
14. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. М.: Просвещение, 2002.
15. Дружинина В.Р. Режим дня ребенка – дошкольника. М.: «Вентана – Граф», 2007.
16. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста группа. М.: Скрипторий 2013.
17. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. Ростов на Дону: Феникс, 2011.
18. Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2010.
19. Майер А.А., Богославец Л.Г. Организация взаимодействия субъектов в ДООУ С - П: Детство-Пресс, 2012.
20. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников /И.М.Новикова. - М.: Мозаика – Синтез, 2009-2010.
21. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014.
22. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

23. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014
24. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. Для занятий с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014
25. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. М.: ТЦ Сфера, 2012.
26. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
27. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2008.
28. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2010.
29. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. М.: ТЦ Сфера, 2010.
30. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие. Под. общей ред. Микляевой Н.В.-М.: УЦ «Перспектива», 2011.
31. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2009
32. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания. Челябинск, УралГАФК, 1999г.
33. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Челябинск, УралГАФК, 1999г.

Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

Учебно-воспитательные технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Психолого-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.
- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Организационно-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

В ДОУ применяются современные здоровьесберегающие технологии:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	2- раза в неделю в спортивно музыкальном зале. 1- раз на воздухе. младший возраст- 15 мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст - 25-подготовительный -30 мин.
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной и пальчиковой гимнастики, ОРУ.	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В нашем ДОУ используем элементы спортивных игр: бадминтона, баскетбола, настольного тенниса. Народные игры.	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп

Стретчинг	Рекомендуется детям для развития гибкости, с вялой осанкой и плоскостопием. Подбираются упражнения на все группы мышц, обращается внимание на пропорциональную нагрузку	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 5-15 мин. со среднего возраста упражнения включаются в занятия в физкультурно-музыкальном зале, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами (гр.№5,9,12). Проводится в любой в любое удобное время	С младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Проводить в проветриваемом помещении, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением гимнастики	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: ОРУ в зале, упражнения на кроватях, обширное умывание; ходьба по ребристым доскам; медленный бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях	Ежедневно утром, после дневного сна, 5-10 мин.
Беседы из серии о ЗОЖ	Включены в занятия в качестве познавательного развития	1 раз в месяц по 10-15мин. со ст. возраста
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В спортивно-музыкальном зале, в групповой комнате. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет время проведения релаксации. Для всех возрастных групп

Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы (в первой части физкультурного занятия в зале)
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; в утренней гимнастике, при проведении ОРУ или подвижных игр на занятиях 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей

Организация и содержание развивающей предметно - пространственной среды

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая и спортивная площадки предоставляют условия для развития крупной моторики: имеются баскетбольные кольца, спортивный комплекс, ворота для игры в футбол и хоккей, стойки для натяжения волейбольной сетки, рукоходы, лестницы-стремянки и шведская стенка для лазания, прыжковая яма.

Игровое пространство на площадках, и в помещениях трансформируется, меняется в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности.

Организация предметно-развивающей среды в группах с 3-х и до 7 лет

Предметно развивающая среда организуется на основе следующих принципов:

1. Принцип открытости обществу и открытости своего "Я", предполагает персонализацию среды группы. Для этого в группе оформляются выставки фотографий "Наши достижения", «Проектная деятельность», «Ведущие спортсмены России».

2. Принцип гибкого зонирования заключается в организации различных пересекающихся сфер активности. Это позволяет детям в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься в одно и то же время, не мешая друг другу, разными видами деятельности: экспериментированием, конструированием,

продуктивной, двигательной и другой деятельностью. Оснащение групповой комнаты помогает детям самостоятельно определить содержание деятельности, наметить план действий, распределять свое время и активно участвовать в деятельности, используя различные предметы и игрушки.

3. Принцип стабильности-динамичности развивающей среды тесно взаимосвязан с принципом гибкого зонирования. Предметно-развивающая среда группы меняется в зависимости от возрастных особенностей детей, периода обучения, образовательной программы.

При проектировании предметно - развивающей среды нашего ДОУ мы выделяем следующие основные составляющие:

- пространство;
- время;
- предметное окружение.

Проектирование предметно-развивающей среды в ДОУ

Использование пространства	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Многофункциональное использование всех помещений ДОУ. Использование спален, раздевалок увеличивает пространство для детей	Увеличивается двигательное пространство, что способствует увеличению двигательной нагрузки
«Изрезанность» пространства. «Лабиринтное» расположение мебели (при этом мебель не должна быть высокой, чтобы визуально не исчезло ощущение простора, света в помещении)	Двигаясь по «изрезанному» пространству, ребенок учится координировать свои движения, владеть своим телом
Гибкость, мобильность обстановки во всех помещениях ДОУ	Тело ребенка, реагируя на изменение обстановки, само становится гибким и мобильным
Все пространство «разбивается» на части и вместо целостного пространства проектируется множество небольших «центров», в которых относительно полно представлены различные виды деятельности и имеется все необходимое оборудование	Центры физических движений в группах; спортивный зал, свободные коридоры дают возможность заниматься физическими упражнениями, не мешая другим

Использование времени	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Временная последовательность разных видов жизнедеятельности	Выработка динамических стереотипов способствует улучшению здоровья в целом
Оптимальное сочетание в режиме дня регламентированной, целенаправленной, познавательной деятельности под руководством взрослых, нерегламентированной деятельности при организации взрослым и свободной деятельности (соответственно 20:40:40)	Отсутствует утомляемость
Время для общения по схемам: «я - я» «я - педагог» «я - друг, друзья» «я - все»	Разнообразие контактов ведет к разнообразию двигательной активности

Использование предметного окружения	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Использование многофункциональных, вариативных модулей	Развивается физическая сила
Разнообразное стационарное оборудование сюжетно-ролевых игр (игры всегда развернуты)	Активизация движений
Дидактические игры и пособия по всем разделам программы в доступном месте	Развивается усидчивость.
Широкое использование в интерьере значков, моделей, символов, схем, планов, загадочных знаков и т.п.	Развивается концентрация внимания.

Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники, спортивные и народные игры).

Набор физкультурного оборудования для второй младшей группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега и равновесия	Валик мягкий	Длина 150 см Диаметр 20 см	1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1
	Модуль "Змейка"	Длина 100 см Высота 15 см	2
	Коврик массажный		1
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	6
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	2

	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	5
	Мяч резиновый	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазанья	Шведская стенка		1
	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	Купить в уч. году
Для общеразвивающих упражнений	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10

***Набор физкультурного оборудования
для средней группы***

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	Длина 75 см, Ширина 70 см	10
	Шнур длинный	Длина 150-см, Диаметр 2 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	3
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	3
Для катания, бросания, ловли	Кегли		5
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
Для ползания и лазанья	Шведская стенка		1

Для общеразвивающих упражнений	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	10
	Мяч-шар	Диаметр 10-12 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10 купить в уч.году

***Набор физкультурного оборудования
для старшей и подготовительной групп***

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный со следочками		10
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	5 купить в уч.году
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	2

	Мяч – массажер		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Шведская стенка		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10

Набор оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	1
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	6
	Канат гладкий	Длина 270см,300см	2
	Скамейка гимнастическая	Длина 200см, ширина 24,высота 25, 30,40	3
Для ходьбы на лыжах	Лыжи	Длина 130-150см	32 пары
Для прыжков			
	Гимнастический		1

	набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		
	Дорожка-мат	Длина 180 см	1
	Конус с отверстиями и без		10
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	4
	Коврики гимнастические	Длина 120 см Ширина 60 см Высота 2см	12
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	25
	Бруски деревянные	Длина 50 см,шир.- 8см,высота-8см	8
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	25
	Мишень навесная	Диаметром 40 см	2
	Мяч средний	15 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 1кг	2
	Мяч для мини- баскетбола	18-20 см	5
	Мяч для массажа	Диаметр 10 см	12
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	4
	Дуга малая (конструктор)	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	5
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	1
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: гантели, гири Диск здоровья		По 10 4
	Велотренажер		2
	Беговая дорожка		1
	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	18
	Лента короткая	Длина 50-60 см	20
	Мяч-массажер		12
	Мяч малый	10-8 см	20

	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг,	10
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	20
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Ролик гимнастический		1
	Мяч большой	Диаметр 20см	24
	Кубики пластмассовые	8x8 см	40
Для спортивных игр	Стол для игры в настольный теннис, ракетки, шарики; ракетки для игры в бадминтон, воланы		1
			2
			2
			18
			20

Мониторинг освоения программы образовательной области «Физическое развитие»

Мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

В нашем детском саду проводится АИС «**Мониторинг развития ребенка**» (научный руководитель проекта Едакова И.Б.) - образовательная область «Физическое развитие».

Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников

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

**Формы работы
с родителями по реализации образовательной области
«Физическое развитие»**

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

6.	Родительские собрания	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической культуре и спорту	«Здоровый образ жизни. Советы доктора Айболита» «Чтобы ребёнок рос здоровым» «Физическая готовность ребенка к школе»
7.	Проектная деятельность	Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность Овладение способами коллективной мыслительной деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка; Достижение позитивной открытости по отношению к родителям	«Здоровый ребенок - счастливая семья» «Азбука здоровья» «Традиции здоровья в нашей семье» «Формирование правильной осанки на занятиях по физическому развитию с использованием ИКТ»

Литература:

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
5. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И. Слободчикова / В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.-28с.
6. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО "Элти-Кудиц", 2003. - 160 с.
7. Проектирование основной общеобразовательной программы ДОУ/авт.-сост.И.Б.Едакова, И.В.Колосова и др. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012

