

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №9 «Лесовичок»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета МБДОУ д/с №9 «Лесовичок»

«_31_»_08_____2020

УТВЕРЖДЕНО:

приказ № 110 от 31.08.2020

заведующий МБДОУ д/с №9 «Лесовичок»

_____/О.Н. Григорьева

Рабочая программа инструктора по физической культуре
На основе программы «От рождения до школы»
(под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Э.М. Дорофеевой)

Содержание

Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3
1. Цели и задачи	4
2. Принципы и подходы	10
3. Возрастные особенности детей	11
4. Планируемые результаты	13
Содержательный раздел. 5. Описание образовательной деятельности. Физическое развитие	18
6. Описание форм, методов и средств	19
7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	20
8. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	21
Организационный раздел	
9. Описание материально-технического обеспечения	23
10. План мероприятий физкультурных праздников и развлечений	27
11. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	28
12. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения воспитания	29

Целевой раздел. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе Программы «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с. 336, а также в соответствии с требованиями нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;
- Семейный кодекс РФ от 08.12.1995 No223 (доп. И изм.)
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 No124-ФЗ
- «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13.

1. Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Вторая 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.

Физическая культура:

Первая группа раннего возраста (от 1-2 лет)

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезть; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

Вторая 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, тележка-ми, 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 разбегаться, 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. Принципы и подходы (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательного процесса)

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание РП соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в

соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Образовательная программа «От рождения до школы» определяет следующие принципы организации образовательного процесса:

- принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;

- принцип культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;

- принцип вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;

- принцип индивидуализации опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок, наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

3. Возрастные особенности детей

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он

заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления отражательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Группа раннего возраста (1-3 лет):

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Часто падает при ходьбе, несовершенна осанка. Постепенно совершенствуется ходьба (взбираются на бугорки, перешагивают предметы и т.д.) исчезает шаркающая походка, в играх делают боковые шаги, кружатся на месте. В начале второго года дети много лазают, ползают, перелезают через препятствия, подлезают под скамейку, пролезают в обруч. После полутора лет развиваются подражательные движения, дети учатся координировать свои движения и действия друг с другом

Младшая группа (3-4 года)

- Дети стремятся научиться ориентироваться в пространстве.
- Учатся действовать сообща, особенно в играх.
- Проявляют индивидуальные двигательные способности.
- Постепенно овладевают жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

Средняя группа (4-5 лет)

- Дети ориентируются в пространстве.
- У них уже есть любимые подвижные игры.
- Развиваются и закрепляются физические качества; проявляют самостоятельность при участии в игре; интерес к физическим упражнениям.
- Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).
- Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость.
- Воспитанники более уверены в своих силах и самостоятельны.

Старшая группа (5-6 лет)

- У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.
- Умеют развивать ситуацию, развиты нравственные качества, проявляют смелость, находчивость, взаимовыручку, выдержку.

-Открываются возможности для индивидуального физического потенциала; -
Умеют пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и уборка его
на место;

-Происходит активизация мышления детей (через самостоятельный выбор
игры, оборудования, пересчет мячей и пр.);

-Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве,
подвижных игр и упражнений.

-Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности,
обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

-Проявляется интерес к физической культуре и спорту .

-У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности
(не просто ответ ив вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.);
имеют любимые ОВД игры.

-Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности,
обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

- Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников;

- Дети имеют оптимальный и достаточный прочный запас двигательных
навыков в умений, физических качеств, хорошую координацию движений,
умеют сохранять правильную осанку;

-Проявляют интерес к различным видам спорта;

Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими
сверстниками.

4. Планируемые результаты (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательного процесса)

Группа раннего возраста (1-3 лет)

- подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегают; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

Младшая группа (3-4 года)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- 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.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- 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.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа (4-5 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа (5-6 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- 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 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.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- 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 элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа(6-7 лет)

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- 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 А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две 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.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Содержательный раздел

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

5. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей. 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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Часть, формируемая участниками образовательных отношений в данной области направлена на: Формирование у детей интереса к русским народным подвижным играм, любви к русской национальной культуре, обычаям, традициям.

Развитие потребности в физическом саморазвитии; развитие интереса у детей к народным подвижным играм, предоставляя возможность организовывать их самим.

Формирование умений переносить полученные умения и навыки в свободную двигательную активность, обогащая и развивая ее на занятиях, спортивных праздниках, мероприятиях.

Формирование начальных представлений у детей о здоровом образе жизни, интересу и любви к спорту через пропаганду опыта знаменитых спортсменов родного села и края. Знакомить детей с различными видами спорта, спортивными объектами Красноярского края.

Приобщать детей к участию в спортивной жизни села (принимать участие в семейных стартах, посещать стадионы в качестве болельщиков и т.д).

Формирование базовых представлений ребенка о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

Развитие понимания связи здоровья, телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Формирование умения наблюдать за своим физическим состоянием, оценивать его улучшение или ухудшение, радоваться динамике в росте физической нагрузки и проявлению физических качеств.

Поддержка стремления к максимально возможной для конкретного ребенка физической независимости. Реализация данной области проходит через все образовательные области основной образовательной программы МБДОУ Д/С

«Лесовичок»

6. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

1. Совместная организованная образовательная деятельность педагогов и детей

-организованная образовательная деятельность

-Физкультурные занятия:

- сюжетно-игровые,
- тематические,
- классические,
- тренирующие,
- на тренажерах,
- на улице,

-Общеразвивающие упражнения:

- с предметами,
- без предметов,
- сюжетные,
- имитационные
- подвижные игры

-Организованная образовательная деятельность в режимных моментах

1.Индивидуальная работа с детьми:

- игровые упражнения.
- игровые ситуации.

2.Утренняя гимнастика:

- классическая,
- игровая,
- музыкально- ритмическая,
- имитационные движения.

3.Физкультминутки.

4.Динамические паузы.

5.Подвижные игры.

6.Игровые упражнения.

7.Игровые ситуации.

8.Проблемные ситуации.

9.Имитационные движения.

10.Спортивные праздники и развлечения.

11.Гимнастика после дневного сна:

- оздоровительная,
- полоса препятствий.

12.Упражнения:

- корригирующие .
- классические.

2.самостоятельная деятельность детей

Подвижные игры.
Игровые упражнения.
Имитационные движения.

3.образовательная деятельность в семье

Беседа
Совместные игры.
Походы.
Занятия в спортивных секциях.

Средства реализации Программы

Речевые	Используемые детьми и взрослыми
Демонстрационные	Применяемые взрослым
Раздаточные	Используемые детьми
Визуальные	Для зрительного восприятия
Аудийные	Для слухового восприятия
Аудиовизуальные	Для зрительно-слухового восприятия
Естественные	Натуральные
Искусственные	Созданные человеком

Средства, направленные на развитие деятельности детей

Деятельность	Средства
Двигательная	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом, Игры, игрушки, Дидактический материал и др.

7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Особенности образовательной деятельности разных видов

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью расширения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

В ДОУ в каждой возрастной группе в течение учебного года

реализуется проект «Мы живем в прекрасном крае!», как часть программы, формируемой участниками образовательных отношений. В образовательной области «Физическое развитие» реализуется проект «Народные подвижные игры» Темы и направления работы по проекту включены в комплексно-тематическое планирование ДОУ.

Организованная образовательная деятельность

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Культурные практики

Инструктором по физической культуре организуются различные культурные практики

Виды деятельности	Цели деятельности	Формы деятельности
Подвижная игра	Обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации подвижной игры.	Реализация проекта «Народные игры»: народные игры и забавы; подвижная игра, эстафеты и др.
Детский досуг	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения и отдыха.	Досуги разнообразны по своей направленности: - физкультурно-оздоровительные; - музыкально-спортивные; - спортивные развлечения. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей. Возможна организация досугов с привлечением родителей.

8. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Согласно требованиям ФГОС ДО сотрудничество и взаимодействие с родителями (законными представителями) следует рассматривать как обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Основная **цель** взаимодействия МБДОУ с семьей – создание 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.

Задачи, решаемые в процессе организации взаимодействия с семьями воспитанников:

- ❖ Приобщение родителей к участию в жизни МБДОУ.
- ❖ Изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.
- ❖ Возрождение традиций семенного воспитания.
- ❖ Повышение педагогической культуры родителей.

Виды взаимоотношений МБДОУ с семьями воспитанников:

– **Сотрудничество** – общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

– **Взаимодействие** – способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.

Основные принципы взаимодействия с семьями воспитанников:

- Открытость МБДОУ для семьи.
- Сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей.
- Создание единой развивающей среды, обеспечивающей одинаковые подходы к развитию ребенка в семье и детском саду.

Направление взаимодействия	Формы взаимодействия
Мониторинговое	Анкетирование родителей по направлению «Физическое развитие»
Совместная реализация проектов	Совместные досуги, праздники
Информационно-просветительная работа	Общее родительское собрание.
	Групповые родительские собрания по запросу родителей
	Консультации. Беседы
	Стенды наглядного информирования
Совместное проведение досугов	Праздники, развлечения
	Спортивные мероприятия («Кросс», «День защитника отечества», «Папа, мама, я-спортивная семья» и др.)
Конкурсы	Всероссийские, муниципальные, уровня детского сада.
Привлечение родителей к управлению ДОУ	Совершенствование условий для осуществления воспитательно-образовательного процесса, охраны жизни и здоровья, свободного и гармоничного развития личности ребенка, материально-технической базы ДОУ.

Организационный раздел

9. Описание материально-технического обеспечения

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в ДОУ соответствует государственным и местным требованиям и нормам.

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы ДОУ включают:

- требования, определяемые в соответствии с санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам;
- требования, определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- требования к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

В ДОУ имеются:

Общая площадь зданий, помещений ДОУ (в соответствии с техническим паспортом)		17833, 9 м ²
Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Предметно-развивающая среда в ДОУ		
Кабинет заведующего	- Индивидуальные консультации, беседы с педагогическим, медицинским, обслуживающим персоналом и родителями. - Развитие профессиональных качеств педагогов.	Ноутбук Телефон. Сеть выхода в интернет «Ростелеком» Помещение укомплектовано соответствующей мебелью.
Методический кабинет	Библиотека для педагогов - консультации, семинары, «круглые столы», педсоветы: <ul style="list-style-type: none">• Повышение квалификационного уровня педагогов• План работы детского сада	Ноутбук Принтер Сканер Видеокамера Фотоаппарат Сеть выхода в интернет «Ростелеком» Методическая литература Игровой материал Наборы строительного материала Помещение укомплектовано соответствующей мебелью.
Физкультурный	Организованная	Музыкальный центр

зал (музыкальный зал)	образовательная деятельность по физической культуре (музыкальной деятельности); спортивные игры, досуговые мероприятия, развлечения, праздники, театрализованные представления, мероприятия для родителей.	Экран Пианино Детские стульчики Детские музыкальные инструменты Радиомикрофон (2шт) Скакалки Скамейки гимнастические Мячи разные Сетка Обручи гимнастические Кегли Дуги Палки гимнастические Флажки Гимнастическая стенка Ребристая доска Мешочки с песком Дуги для подлезания Канат Гантели Спортивные тренажеры: Детская беговая дорожка Детский батут Мини-твистер
Медицинский кабинет	Осмотр детей, консультации медсестры, врачей. Консультативно-просветительская работа с родителями, сотрудниками ДОУ.	Изолятор Процедурный кабинет Медицинское оборудование.
Коридоры ДОУ	Информационно - просветительская работа с сотрудниками ДОУ и родителями.	Стенды для родителей Стенды для сотрудников Оформление стены «Наши достижения»
Участки	Прогулки, наблюдения. Игровая деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность. Трудовая деятельность.	Прогулочные площадки для детей всех возрастных групп. Игровое, функциональное и спортивное оборудование. Цветники.
Физкультурная площадка	Организованная образовательная деятельность по физической	Бревно спортивное. Оборудование для спортивных игр.

	<p>культуре. Спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники.</p>	
<p>Развивающая предметно- пространственная среда в группах</p>	<p>Организация непосредственно образовательной деятельности. Расширение познавательного опыта детей, его использование в игровой деятельности. Самостоятельная игровая деятельность. Проживание, преобразование познавательного опыта в продуктивной деятельности. Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности. Развитие творческих способностей ребенка. Формирование умения самостоятельно работать.</p>	<p>Ноутбук. Экран настенный. Проектор. Магнитно - меловые доски. Магнитофон. Обучающие и дидактические игры и игрушки. Настольно-печатные игры. Познавательный материал. Предметы-заместители. Атрибуты для игр по возрасту детей. Материал для детского экспериментирования. Материалы для проведения элементарных опытов. Оборудование для развития движений. Нетрадиционное спортивное оборудование. Ширмы. Игровые центры развития: познавательный, художественно-эстетический, социально-коммуникативного развития, патриотического воспитания, центр природы, центр безопасности, центр воды и песка, лаборатория, центр сенсорики, центр конструирования, центр игры, центр физического развития, центр дежурства, центр театра, ряжения, музыки, центр книги. Элементы костюмов. Различные виды театров (в соответствии с возрастом). Детские музыкальные инструменты. Детская художественная</p>

		<p>литература в соответствии с возрастом детей. Иллюстрации по темам образовательной деятельности. Материалы о художниках - иллюстраторах. Портрет поэтов, писателей (старший возраст). Тематические выставки. Материалы для творчества детей. Бросовый, природный материал. Предметы народно-прикладного искусства.</p>
--	--	---

Учебный план ООД

ДОУ работает круглогодично, функционирует в режиме пятидневной рабочей недели с двумя выходными. Группы в ДОУ функционируют в режиме полного дня (12 – часового пребывания) с 7.00 до 19.00.

Учебный год в ДОУ начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в каждом возрасте осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованной образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Группа раннего возраста (1-2 года)

Развитие движений – 2 раза в неделю:

Продолжительность – 10 минут.

Всего 74 в год.

Первая младшая группа (2-3 года)

Физическая культура – 3 раза в неделю:

Продолжительность – 10 минут.

Всего 108 в год.

Вторая группа (3-4 года)

Физическая культура – 3 раза в неделю

Продолжительность 15 минут.

Всего 108 в год.

Средняя группа (4-5 лет)

Физическая культура – 3 раза в неделю

Продолжительность 20 минут.

Всего 108 в год.

Старшая группа (5-6 лет)

Физическая культура – 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на свежем воздухе)

Продолжительность 25 минут.

Всего 108 в год.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Физическая культура – 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на свежем воздухе)

Продолжительность 30 минут.

Всего 108 в год.

10. План мероприятий физкультурных праздников и развлечений

В основе событий, праздников и мероприятий лежит комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы.

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста.

№ п/п	Тема	Группа	Срок реализации
1	Спортивный досуг «Веселые друзья»	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная группы.	Октябрь
2	Спортивный досуг «Непоседы»	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная группы.	Ноябрь
3	День здоровья «Зимушка-Зима в гости к нам	Все возрастные	Декабрь

	пришла» Развлечение по ПДД «Красный, желтый, зеленый»	группы 2 младшая, средняя, старшая, подготовительная группы	
4	Спортивный досуг «физкульт, привет»	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная группы.	Январь
5	«День защитника отечества»	Все возрастные группы	Февраль
6	Спортивный досуг «Обруч-круж»	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная группы.	Март
7	Всемирный день здоровья	Все возрастные группы	Апрель
8	День здоровья «Летние приключения» «Папа, мама, я- спортивная семья»квест-игра Праздник «Наш друг-светефор»	Все возрастные группы	Май

11. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;

- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

12. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения воспитания

1. Программы «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с. 336
2. И.А. Лыкова Парциальная образовательная программа для детей дошкольного возраста «Мир без опасности». – Издательский мир «Цветной мир» Москва 2017 г.
3. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Авт.сост.Э.Я. Степанкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,2015.
4. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
5. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015.
7. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия/авт.-сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2014.
9. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры/авт.-сост. О.М. Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2014.
10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: Сфера, 2015.
11. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: Мозаика – Синтез, 2014
12. Проект «Народные игры».
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – М.: Мозайка-Синтез, 2019.-48 с.