Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 43 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 43
комбинированного вида Кировского района
Санкт-Петербурга

Утверждена
Заведующим ГБДОУ детским садом № 43
комбинированного вида Кировского района
Санкт-Петербурга
Федотова Н.И.

Протокол № 1 от 31.08.2021 года

Приказ от 31.08.2021 года №69-ОД §7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
по освоению образовательной области
«Физическое развитие»
группы оздоровительной
и общеразвивающей направленности

(возраст детей 3 года – 4 года)
(возраст детей 4 года – 5 лет)
(возраст детей 5 лет – 6 лет)
(возраст детей 6 лет – 7 лет)

на 2021/2022 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Запорощенко Оксана Борисовна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург
2021

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	**4**
1.	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**	**5**
1.1.	**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**	**5**
1.1.1.	Пояснительная записка	5
1.1.2.	Цели и задачи реализации Программы.	6
1.1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы.	6
1.1.4.	Характеристика возрастных особенностей физического развития детей	7
	Возрастные особенности развития детей 3-4 лет	7
	Возрастные особенности развития детей 4-5 лет	8
	Возрастные особенности развития детей 5-6 лет	9
	Возрастные особенности развития детей 6-7 лет	9
1.1.5.	Характеристика детей посещающих группу оздоровительной направленности	10
1.1.6.	Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические и другие).	11
1.1.7.	Планируемые результаты освоения Программы в виде целевых ориентиров	11
	Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:	11
	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	11
1.1.8.	Планируемые результаты освоения Программы с учётом возрастных возможностей детей	12
1.2.	**ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**	**13**
1.2.1.	Пояснительная записка.	13
1.2.2.	Цели и задачи парциальных образовательных программ.	15
1.2.3.	Принципы и подходы к формированию парциальных образовательных программ	11
1.2.4.	Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, участвующих в реализации парциальных программ	17
1.2.5.	Планируемые результаты освоения парциальных образовательных программ.	17
1.3.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	18
2	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**	**18**
2.1.	**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**	**18**
2.1.1.	Общие положения	18
2.1.2.	Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	18
	Четвертый год жизни (вторая младшая группа)	19
	Пятый год жизни (средняя группа)	19
	Шестой год жизни (старшая группа)	19
	Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)	20
	Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	20
	Четвертый год жизни (вторая младшая группа)	20
	Пятый год жизни (средняя группа)	21
	Шестой год жизни (старшая группа)	22
	Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)	22
	Результаты образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	24
	Четвертый год жизни (вторая младшая группа)	24
	Пятый год жизни (средняя группа)	25
	Шестой год жизни (старшая группа)	26
	Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)	26
2.1.3.	Описание вариативных форм, методов, приёмов и средств реализации Программы по образовательной области «Физическое развитие»	26
2.1.4.	Взаимодействие взрослых и детей	29
2.1.5.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	30
2.2.	**ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**	**31**
2.2.1.	Общие положения	31
2.2.2.	Описание образовательной деятельности по реализации парциальных образовательных программ	31
2.2.3.	Описание вариативных форм, методов, приемов и средств по реализации парциальных образовательных программ.	32
2.2.4.	Взаимодействие взрослых и детей.	33
2.2.5.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.	33
3.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**	**34**
3.1.	**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**	**34**
3.1. 1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	34

3.1.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды.	34
3.1.3.	Кадровые условия реализации Программы.	35
3.1.4.	Материально-техническое обеспечение Программы	35
3.1.5.	Финансовые условия реализации Программы	35
3.1.6.	Планирование образовательной деятельности. Модель организации образовательного процесса	35
	Организация образовательной деятельности с детьми	35
	Учебный план.	36
3.1.7.	Режимы дня.	36
	Режимы пребывания детей в образовательном учреждении в период адаптации.	39
	Режимы дня (холодный и теплый периоды).	43
	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении в соответствии с медицинскими показаниями	45
	Рекомендации к использованию вариативных режимов дня.	46
	Режимы двигательной активности детей	48
3.2.	**ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**	**50**
3.2.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.	50
3.2.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды.	50
3.2.3.	Кадровые условия реализации Программы.	51
3.2.4.	Материально-техническое обеспечение Программы	51
3.2.5.	Финансовые условия реализации Программы	51
3.2.6.	Планирование образовательной деятельности.	51
	Модель организации образовательного процесса	51
	Организация образовательной деятельности с детьми	51
	Учебный план	51
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	52
3.4.	Перспективы работы по совершенствованию и развитию	52
	Программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов.	52
3.5.	Перечень нормативных и нормативно-методических документов.	52
3.6.	Перечень литературных источников.	52
4.	**Краткая презентация Программы**	**53**
	Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

Образовательное учреждение самостоятельно разрабатывает и утверждает общеобразовательную программу дошкольного образования. Программа является документом, с учетом которого образовательное учреждение осуществляет образовательную деятельность на уровне дошкольного образования. По своему организационно-управленческому статусу данная Программа, реализующая принципы Стандарта, обладает модульной структурой. Рамочный характер Программы раскрывается через представление общей модели образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении, возрастные нормативы развития, определение структуры и наполнения содержания образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях. Образовательные области, содержание образовательной деятельности, равно как и организация образовательной среды, в том числе предметно - пространственная и развивающая образовательная среда, выступают в качестве модулей, из которых создается Программа. Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела; целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Обязательная часть Программы предполагает комплексный подход, обеспечивая развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях: социальнокоммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической, физической. Часть образовательной программы, сформированная участниками образовательного процесса, отражает реализацию существующих традиций и положительных устойчивых результатов деятельности дошкольного учреждения в организации оздоровительной работы с детьми. Объём обязательной части программы составляет 60% от общего объёма, часть, формируемая участниками образовательных отношений 40%. Обе части программы являются взаимодополняющими. Целевой раздел Программы включает пояснительную записку и планируемые результаты освоения Программы, определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров, конкретизацию планируемых результатов для детей раннего и дошкольного возраста. Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности по пяти образовательным областям: социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие; формы, способы, методы и средства реализации программы; взаимодействие взрослых с детьми; взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников; содержание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей (коррекционную программу педагога-психолога), которая обеспечивает достижения максимальной коррекции нарушений развития и учитывает особые образовательные потребности детей раннего и дошкольного возраста. В Организационном разделе Программы представлены условия, в том числе материально-техническое обеспечение, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания, режимы дня, особенности организации предметнопространственной развивающей образовательной среды, а также кадровые и финансовые условия реализации Программы. Заключительным разделом является краткая презентация Программы.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ
1.1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа является нормативны документом, определяет содержание и организацию образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 7 лет посещающих группы общеразвивающей и оздоровительной направленности.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;

Уставом ГБДОУ детского сада №43 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга.

С учетом:

Примерной основной образовательной программы дошкольного образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г №2/15);

Обязательная часть Программы разработана на основе: Общеобразовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №43 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга;

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, представлена парциальными образовательными программами:

Алямовской В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»,

Маханевой М. Д., Князевой О.Л. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»,

Тимофеевой Л.Л. «Формирование культуры безопасности детей от 3 до 8 лет»

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает развитие детей в физическом развитии с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлена на:

создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Основное содержание образовательной работы с детьми базируется на концептуальных основах и задачах воспитания и развития детей, отражённых в комплексных и парциальных образовательных программах.

Реализация Программы осуществляется ежедневно в течение всего учебного года в процессе:

организованной образовательной деятельности с детьми (непрерывная образовательная деятельность);

в самостоятельной деятельности детей;

в процессе взаимодействия с семьями воспитанников.

Срок реализации рабочей программы 1 год

1.1.2. Цели и задачи реализации Программы.

Цель:

Создать благоприятные условия для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование общей культуры воспитанников, развитие у них физических, интеллектуальных и личностных качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Задачи:

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка;

обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социо-культурных ценностей принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка;

максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса; вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка; уважительное отношение к результатам детского творчества;

формирование социо-культурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным психологическим и физиологическим особенностей детей;

осуществление коррекции в личностном развитии через организацию детской деятельности с учетом потребностей и интересов самого ребенка;

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

развитие физических качеств и повышение работоспособности организма;

овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья; формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Принципы программы:

полноценное проживание ребёнком всех этапов раннего и дошкольного детства, обогащение детского развития;

построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка;

содействие и сотрудничество детей и взрослых на основе субъект-субъектных отношений;

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
сотрудничество с семьёй;
приобщение детей к социо-культурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
формирование познавательных интересов и действий ребёнка в различных видах деятельности;
возрастная адекватность дошкольного образования;
учёт этнокультурной ситуации развития детей».

В программе учитываются следующие подходы:

- личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных способностей.

В рамках личностно-ориентированного подхода перед педагогом стоят следующие задачи - помочь ребенку в осознании себя личностью, выявление, раскрытие его творческих возможностей, способствующих становлению самосознания и обеспечивающих возможность самореализации и самоутверждения.

- деятельный подход - предполагает, что в основе развития ребенка лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней.

В рамках деятельного подхода перед педагогом стоят следующие задачи: создавать условия, обеспечивающие позитивную мотивацию детей, что позволяет сделать их деятельность успешной; учить детей самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути и средства ее достижения; создавать условия для формирования у детей навыков оценки и самооценки

1.1.4. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей.

Возрастные особенности развития детей 3-4 лет

В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (далее — ВОЗ), средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. По сравнению с ранним возрастом, движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега.

Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее 10 становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать врассыпную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны. Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается

неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.
На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании.
Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя.
Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов.
Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.). У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, 11–12,5 тыс. движений).
На занятиях по физическому развитию показатели двигательной активности детей 3–4 лет колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

Возрастные особенности развития детей 4-5 лет

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние 11 антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер.
Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета.
Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.
При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку.
Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата.

Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 13 тысяч движений).

На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4–5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей..

Возрастные особенности развития детей 5-6 лет

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях.

Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью.

К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега. Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли.

У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Объем двигательной активности детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 08.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру).

Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Возрастные особенности развития детей 6 – 7 лет.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается

двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости.

В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 7.00 до 19.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

1.1.5. Характеристика детей посещающих группу оздоровительной направленности.

Группа	Возраст детей	Индивидуальные особенности контингента детей
Группа №_____ оздоровительной направленности	3 - 4 лет	Группа ЧДБ, нервно, соматически ослабленные дети, дети с аллергическими проявлениями.
Группа №_____ оздоровительной направленности	4 - 5 лет	Группа ЧДБ, нервно, соматически ослабленные дети, , дети с аллергическими проявлениями.
Группа №_____ оздоровительной направленности	5 - 6 лет	Группа ЧДБ, нервно, соматически ослабленные дети, дети с аллергическими проявлениями.
Группа №_____ оздоровительной направленности	6 - 7 лет	Группа ЧДБ, нервно, соматически ослабленные дети, , дети с аллергическими проявлениями.

1.1.6. Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические и другие)

Образовательное учреждение находится в непосредственной близости к парку «Александрино» и расположено вблизи улиц, имеющих военно-исторические названия: ул. Бурцева, пр. Ветеранов, пр. Маршала Жукова и т.д., что определяет выбор тематических недель при планировании воспитательно-образовательного процесса.

Особенности	Содержание
Климатические	Сезонность в воспитательно-образовательном процессе
Национально-культурные	Поликультурность, толерантность, этническая самоценность.
Демографические	Наполняемость и состав групп в Образовательном учреждении
Географические	Осознание принадлежности к Санкт-Петербургу как к культурной столице.

1.1.7. Планируемые результаты освоения Программы в виде целевых ориентиров

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними;

эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими.

Владеет простейшими навыками самообслуживания;

стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и\ просьбами, понимает речь взрослых;

знает названия окружающих предметов и игрушек; стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и\ действиях;

появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого; проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку;

эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

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

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;

способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;

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

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;

ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
у ребенка развита крупная и мелкая моторика;
он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.
Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет;
знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

1.1.8. Планируемые результаты освоения Программы с учётом возрастных возможностей детей

На четвертом году жизни

К четырём годам: Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;

Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

На пятом году жизни

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

На шестом году жизни

Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

К семи годам

Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).

В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку.

Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

1.2. ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1.2.1. Пояснительная записка

Часть образовательной программы, сформированная участниками образовательных отношений, представлена парциальными образовательными программами:

Алямовской В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»;

М. Д. Маханевой, О.Л. Князевой «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»;

Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»

Все представленные программы направлены на расширение содержания отдельной образовательной области или нескольких образовательных областей обязательной части программы:

Программа «Как воспитать здорового ребенка» дополняет содержание образовательной области «Физическое развитие»; Программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» дополняет содержание образовательных областей «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»;

Программа «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» дополняет содержание образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие», «Познавательное развитие»;

Парциальные программы реализуются через совместную деятельность взрослых и детей, самостоятельную деятельность и при проведении режимных моментов. Актуальность выбора парциальных образовательных программ определяется образовательными потребностями и интересами детей и членов их семей, а также возможностями педагогического коллектива и условиями, созданными в детском саду.

Парциальная программа	Актуальность выбора парциальных программ
Программа Алямовской В.Г.	В Концепции дошкольного воспитания решению проблем,

«Как воспитать здорового ребенка»	связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений - качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней. Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего. Основанием тому служит высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением. По данным медицинских прогнозов, 85% этих детей потенциально больные сердечнососудистыми заболеваниями. Достаточно много детей нуждается в психокоррекции, характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. Количество простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и не закалённостью.
Программа Маханевой М. Д., Князевой О.Л. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»	Актуальность обусловлена тем, что вместе с обновлением содержания образовательных программ дошкольного воспитания образовался вакуум в разделе «Нравственное воспитание». В новых комплексных программах проблема нравственно-патриотического воспитания детей с позиции кардинальных изменений в общественном сознании практически совсем не затрагивается. В свою очередь, Концепция дошкольного воспитания говорит о необходимости приобщения детей к непреходящим общечеловеческим ценностям. Необходимость приобщения молодого поколения к национальной культуре трактуется народной мудростью: наше сегодня, как некогда наше прошлое, также творит традиции будущего. Что скажут о них наши потомки? Наши дети должны знать не только историю Российского государства, но традиции национальной культуры, осознавать, понимать и активно участвовать в возрождении национальной культуры; самореализовать себя как личность любящую свою Родину, свой народ и все что связано с народной культурой: русские народные танцы, в которых дети черпают русские нравы, обычаи и русский дух свободы творчества в русской пляске, или устный народный фольклор: считалки, стихи, потешки, прибаутки, народные

	игры, в которые дети очень любят играть.
Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»	Жизнь современного человека постоянно сопровождается различными факторами, способными представлять угрозу для его физического и психического здоровья. Актуальность поиска путей обеспечения безопасности дошкольников связана, с одной стороны, с появлением новых источников опасности, накоплением эмпирических знаний, развитием педагогических теорий, обогащением культуры, с другой - с тенденциями, характерными для развития детской популяции. Современные исследователи констатируют низкий уровень адаптированности дошкольников к нормальным социальным условиям, высокий уровень тревожности, наличие в той или иной мере выраженного деструктивного внутри личностного конфликта, отсутствие эмоционального благополучия. Все это приводит к нарушению закономерностей развития самосознания, проблемам во взаимодействии со сверстниками, обострению проблем общения в семье. В силу возрастных особенностей дошкольники не способны обеспечить собственную безопасность, но данный период сенситивен для приобщения детей к культуре безопасности. В этой связи на протяжении всего дошкольного детства сохраняются две важнейшие задачи, решаемые в рамках семьи и дошкольной образовательной организации (ДОО): обеспечение безопасности жизнедеятельности детей и выбор оптимальных методов, содержание работы по формированию культуры безопасности на каждом возрастном этапе. Парциальная программа «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» предлагает пути решения указанных задач на основе современных исследований с учетом тенденций развития детской популяции и системы образования, требований, отраженных в федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО).

1.2.2. Цели и задачи реализации парциальных образовательных программ

Парциальная программа	Цель, задачи
Алямовской В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»	Цель: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в дели сохранения своего здоровья, улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду Задачи: Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика). Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное

	самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие
Программа Маханевой М. Д., Князевой О.Л. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»	Цель: формировать у детей дошкольного возраста «базиса культуры» на основе ознакомления с бытом и жизнью родного народа, его характером, присущими ему нравственным ценностям, традициям, особенностям культуры. Задачи: Ознакомление с традициями и обычаями русского народа через проведение народных календарно-обрядовых праздников. Знакомство детей с русскими народными инструментами и обучение игре на этих инструментах. Использовать все виды фольклора (сказки, песенки, потешки, заклички, пословицы, поговорки, загадки, хороводы), так как фольклор является богатейшим источником познавательного и нравственного развития детей. Воспитывать интерес и любовь к русской национальной культуре, народному творчеству, обычаям, традициям, обрядам, народному календарю, народным играм. Создать условия для самостоятельного отражения полученных знаний, умений детьми. Привлечь родителей в воспитательно-образовательный процесс через проведение русских народных подвижных игр, организацию фольклорных праздников, знакомства с календарными праздниками их обычаями и традициями.
Программа Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»	Цели: формирование у дошкольников основ культуры безопасности, определяющих возможность полноценного развития различных форм личностной активности детей, их самостоятельности, творчества во всех видах детской деятельности, способность самостоятельно и безопасно действовать в повседневной жизни (в быту, на природе, на улице и т. д.), неординарных и опасных ситуациях, находить ответы на актуальные вопросы собственной безопасности. Задачи: обеспечение овладения ребенком основными культурнымиспособами безопасного осуществления различных видов деятельности, формирование умений, навыков, компетенций, необходимых для определения тактики безопасного поведения в различных ситуациях, развитие способности выбирать себе род занятий с учетом соблюдения норм безопасного поведения; формирование представлений о своем статусе, правах и обязанностях, семейных взаимоотношениях, некоторых источниках опасности, видах опасных ситуаций, причинах их возникновения в быту, социуме, природе, современной информационной среде; развитие мотивации к безопасной деятельности, способности осуществлять саморегуляцию, оценивать свою деятельность с точки зрения ее безопасности для себя и окружающих, соответствия требованиям со стороны взрослых, первичным ценностным представлениям, элементарным общепринятым нормам; развитие воображения, прогностических способностей, формирование умения предвидеть возникновение потенциально опасных ситуаций, их возможные последствия, различать игровую (виртуальную) и реальную ситуации; развитие коммуникативных способностей, помощь в овладении конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми, навыками выбора тактики и стиля общения в зависимости от ситуации; формирование умения применять освоенные знания и способы деятельности для решения новых задач (проблем), преобразовывать способы решения задач (проблем) в соответствии с особенностями ситуации (выявлять источник опасности, определять категорию опасной ситуации, выбирать программу действий на основе освоенных ранее моделей поведения); формирование основных физических качеств, двигательных умений,

	определяющих возможность выхода из опасных ситуаций; формирование начала психологической готовности к осуществлению безопасной жизнедеятельности; формирование готовности к эстетическому восприятию и оценке действительности.

1.2.3. Принципы и подходы к формированию парциальных образовательных программ

В основу парциальных образовательных программ заложены следующие принципы: доступность: учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, адекватности возрастным особенностям (уровень восприятия, самостоятельности, направленность интересов и др.) на каждом этапе развития детей; систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному, повторение усвоенных знаний, правил и норм; занимательность:
предлагаемый материал должен быть понятным, нести занимательное начало, быть игровым;
научности, обеспечивающий объективность предлагаемой вниманию детей информации;
представленность в содержании программы всех компонентов структуры культуры безопасности (системность содержания);
соответствие основным положениям культурологического, аксеологического, личностно ориентированного, системно-структурного, синергетического, полисубъектного и комплексного подходов; сбалансированности, определяющий, равно долевое соотношение компонентов содержания, ориентированных на развитие когнитивной, эмоционально-чувственной и поведенческой сфер личности дошкольника;
событийности, определяющий возможности содержания как основы созидательного, взаиморазвивающего общения детей и взрослых;

Содержание образовательных программ построено в соответствии с подходами: деятельностный подход предусматривает организацию целенаправленной воспитательной деятельности воспитанника в общем контексте образовательного процесса. личностно-ориентированный подход создание благоприятной среды для усвоения, предложенного к изучению материала каждым ребенком

1.2.4. Характеристика особенностей детей дошкольного возраста, участвующих в реализации парциальных программ

Парциальная Программа	Характеристика особенностей детей дошкольного возраста
Программа Алямовской В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»	В реализации парциальной программы «Как воспитать здорового ребенка» участвуют дети 2 – 7 лет. Характеристика детей данного возраста представлена в Целевом разделе в Обязательной части Программы п.п.1.1.4, п.п. 1.1.5.
Программа Маханевой М. Д., Князевой О.Л. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»	В реализации парциальной программы «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» участвуют дети 3 – 7 лет. Характеристика детей данного возраста представлена в Целевом разделе в Обязательной части Программы п.п.1.1.4, п.п. 1.1.5.
Программа Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»	В реализации парциальной программы «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» участвуют дети 3 – 7 лет. Характеристика детей данного возраста представлена в Целевом разделе в Обязательной части Программы п.п. 1.1.4, п.п. 1.1.5.

1.2.5. Планируемые результаты освоения парциальных образовательных программ

Реализуемая парциальная образовательная	Планируемые результаты освоения парциальной образовательной Программы

Программа	
Программа Алямовской В.Г. «Как воспитать здорового ребенка	Планируемые результаты: представлены в книге Алямовской В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.: Линка-пресс, 1993
Маханевой М. Д., Князевой О.Л. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»	Планируемые результаты: представлены в учебно-методическом пособии: Князева О.Л., Маханевой М. Д., Приобщение детей к истокам русской народной культуры: Программа. Учебнометодическое пособие. – 2-е изд. – СПб: Детство-Пресс, 1998.
Программа Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»	Планируемые результаты: представлены в книге Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет». Парциальная программа. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2019.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Оценивание качества образовательной деятельности заданным требованиям Стандарта и Программы в учреждении направлено на оценивание созданных условий в процессе образовательной деятельности. Содержание процедуры оценки качества условий реализации Программы.

Оценивание качества образовательной деятельности заданным требованиям Стандарта и Программы в учреждении направлено на оценивание созданных условий в процессе образовательной деятельности. Содержание процедуры оценки качества условий реализации Программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1.1. Общие положения

В содержательном разделе обязательной части Программы:
описана образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие»;
описаны вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов; описано взаимодействие взрослых и детей;
описано взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.

2.1.2. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Извлечение из ФГОС ДО
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.).

Задачи образовательной деятельности

Четвертый год жизни (вторая младшая группа)

Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками.
Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Пятый год жизни (средняя группа)

Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Шестой год жизни (старшая группа)

Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях. Развивать творчества в двигательной деятельности.
Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье сберегающего и здоровье формирующего поведения.
Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость-координацию движений.
Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Четвертый год жизни (вторая младшая группа)

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.
Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.
Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.
Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни.
Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Пятый год жизни (средняя группа)

Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных

играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Шестой год жизни (старшая группа)
Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.
Общеразвивающие упражнения: четырех частные, шести частные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнение общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.
Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).
Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4 — 5 м. Прыжки через 5 — 6 предметов на двух ногах (высота 15 — 20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15 — 20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80 — 90 см), в высоту (30 — 40 см) с разбега 6 — 8 м; в длину (на 130 — 150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30 — 40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4 — 6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5 — 6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40 — 50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры. Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 — 6 м) и полукона (2 — 3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3 — 5 м). Игра по 32 упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки.

Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения.

Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения.

Четырех частные, шести частные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения.

Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге —энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба.

Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии.

Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег.

Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10 —15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя

«по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2— 3 минут. Пробегать 2 — 4 отрезка по 100 — 150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3— 4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки.

Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30 — 40 прыжков 3 — 4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6 — 8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170 — 180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание.

Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье.

Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры.

Организовать знакомые игры игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки 35 с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

Настольный теннис, бадминтон.

Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Хоккей.

Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения.

Ходьба на лыжах.

Скользящий попеременный двух шаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке.

Катание на коньках.

Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. Плавание. Скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.

Катание на санках.

Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.)

Результаты образовательной деятельности

Четвертый год жизни (вторая младшая группа)

Достижения ребенка («Что нас радует»)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату. С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.	Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден. Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании). Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений. Не испытывает интереса к физическимупражнениям, действиям с физкультурными пособиями. Не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни. Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

Пятый год жизни (средняя группа)

Достижения ребенка («Что нас радует»)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего	Двигательный опыт (объем основных движений) беден. Допускает существенные ошибки в• технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук. Испытывает затруднения при

результата, потребность в двигательной активности. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого	выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо. Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению. Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит. Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого. Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Шестой год жизни (старшая группа)

Достижения ребенка («Что нас радует»)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена• потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль• и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его	Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук. В двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности. Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений. Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры. Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни. Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные. Испытывает затруднения в• самостоятельном

людей. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).	выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

Достижения ребенка («Что нас радует»)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные)	В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости. Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Осознает зависимость между	Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке
Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.	Допускает нарушение правил в качеством выполнения упражнения и его результатом
Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта	Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.
Имеет начальные представления о некоторых видах спорта Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. Ребенок владеет здоровье сберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.	Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками). Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого.
Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).	Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику

2.1.3. Описание вариативных форм, методов, приёмов и средств реализации Программы по образовательной Области «Физическое развитие»

Формы, методы, приёмы и средства реализации Программы

Формы организации	Методы и приёмы	Средства
Физическое развитие		
• фронтальная • групповая • индивидуальная	Методы: • наглядный • словесный (рассказ,	• тренажеры • спортивное оборудование (мячи, обручи,

• парная • коллективная	объяснение, беседа) • практический • дидактическая игра • проблемный • частично-поисковый • исследовательский Приёмы: • привлечение внимания • объяснение заданий • оценивание • организация самостоятельной работы • проблемный вопрос • занимательное задание • организация обсуждения • организация игровых моментов • использование дидактического материала	гимнастические палки, канаты, гимнастические стенки, маты, скакалки и др.) • предметы для общеразвивающих упражнений (кубики, погремушки, султанчики и др.) • мягкие модули • ребристые доски • настольные игры (футбол, баскетбол, хоккей) • демонстрационный материал • информационно-демонстрационный материал для стендов • кегли, кольцебросы, • лыжи • клюшки с шайбой • аудиальные средства (музыкальный центр)

Формы организации эмоционально-стимулирующей гимнастики

Формы	Описание
Образная гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешек	Направлена на развитие артикуляционного аппарата, на развитие мелкой моторики рук, двигательной памяти и координации движений, взаимосвязанных со словом и музыкой. Включение в утреннюю гимнастику считалок, поговорок, пословиц, загадок способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий
Утренняя гимнастика на полосе препятствий	Позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений. Во время утренней гимнастики на полосе препятствий обязательно введены специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы. Это упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с обеганием предметов, подлезанием и многие другие
Оздоровительно-беговая гимнастика	Проводится обязательно на воздухе. Упражнения циклического характера составляют основное содержание утренней гимнастики: это бег, прыжки, марш, различные виды ходьбы и игры с бегом, прыжками. Сначала детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100 – 300м в зависимости от индивидуальных возможностей детей. После бега предлагаются дыхательные упражнения, игровые упражнения, игры на взаимодействие, пальчиковая гимнастика, мимические упражнения..
Танцевально-ритмическая	Включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги,

гимнастика	подскоки под музыку. Далее проводится музыкально-ритмическая разминка с элементами народных и современных танцев, гимнастические упражнения. В конце гимнастики проводятся музыкальные игры и дыхательная гимнастика. Использование в утренней гимнастике сюжетных упражнений на основе ритмической гимнастики, базирующихся на учёте возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям утренней гимнастики.
Утренняя гимнастика в форме подвижных игр	Облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. В неё включены 2 -3 подвижные игры разной степени интенсивности. Подвижные игры – наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей.
Фитбол-гимнастика	Способствует повышению физической подготовленности, развитию двигательных способностей. Вызывает большой интерес у ребят, что способствует физическому и психическому развитию

Виды физкультурных занятий

Вид	Описание
Игровые занятия	Построенные на основе разнообразных подвижных игр и игр-эстафет с включением игр-аттракционов.
Сюжетно-игровые занятия	Строятся на целостной сюжетно-игровой ситуации. На таких занятиях решаются разные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим. В них всегда есть замысел, интересный для детей.
Занятия, построенные на танцевальном материале	Структура занятия такова: сначала используются различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку, затем проводится музыкально-ритмическая разминка с элементами народных и современных танцев, гимнастические упражнения. Затем после небольшой паузы, состоящей из упражнений на расслабление и дыхание, проводят музыкально-подвижные игры и хороводы. Заключительная часть состоит из спокойных движений на растяжку позвоночника и расслабление всех групп мышц (в положении сидя или лёжа). Между структурными частями занятия проводятся упражнения на дыхание и расслабление. Занятия ритмической гимнастикой способствуют улучшению осанки, совершенствованию координации движений, развитию памяти, слуха, творческой активности детей, развитию пластики и эмоциональной сферы
Занятия-тренировки	Направлены на развитие двигательных и функциональны возможностей детей. Они включают большое количество циклических упражнений, элементы акробатики и художественной гимнастики, элементы спортивных игр, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие быстрой реакции, ловкости и выносливости
Самостоятельные занятия	Данный вид занятия приучает воспитанников к организаторским

	действиям: самостоятельно проводят ОРУ, различные виды ходьбы, бега, перестроения, организуют игры, придумывают упражнения и названия к ним. Основные движения и упражнения на силу мышц рук, спины и брюшного пресса выполняются самостоятельно, подгруппами по карточкам схемам. Смысл таких занятий в том, чтобы научить не только осознанно и правильно выполнять движения в нужной последовательности, но и страховать себя и товарища, уметь замечать ошибки и исправлять их
Занятия-зачёты	Это своеобразные итоговые занятия-зачёты, направленные на количественную и качественную оценку результатов, достигнутых детьми в основных видах движений и в развитии физических качеств. Такие занятия проводятся в игровой форме или в виде спартакиад. Основная цель занятия – быстрое выявление ошибок в технике выполнения движений и их устранение. Кратность – не менее двух-трёх раз в год: в начале, середине и в конце года.
Прогулки-походы	Включают длительную спортивную ходьбу по заданному маршруту. Дойдя до намеченной цели, дети отдыхают, расслабляются. Такое занятие позволяет детям не только укрепить своё здоровье, так как ходьба и бег – универсальные виды движения, при которых работают все группы мышц, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

2.1.4. Взаимодействие взрослых и детей

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества деятельности.

В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе. Способы поддержки инициативы детей:

создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.).

Направления поддержки детской инициативы

творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;

инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды деятельности, где развиваются произвольность, планирующая функция речи;

коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;

познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в двигательное экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно временные, причинно-следственные и родовидовые

отношения.

2.1.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

Основные направления и формы взаимодействия с семьёй

Направление работы	Формы взаимодействия
Система изучения образовательных потребностей семьи	Анкетирование родителей Индивидуальные беседы с родителями Общение по электронной почте
Информирование родителей о работе ДОУ	Информационные листы Оформление информационных стендов Организация выставок детского творчества Создание памяток Размещение материалов на сайте ДОУ Фотовыставки
Педагогическое просвещение родителей	Организация «Школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы, мастер-классы) Заседания «Круглова стола» Тренинги Создание библиотеки для родителей В сети Интернет группа в Контакте, Сайтобразовательного учреждения Консультации Папки-передвижки Представление презентаций по различным темам воспитания и развития детей.
Совместная деятельность	Участие в исследовательской и проектной деятельности Участие в праздниках, КВН, конкурсах, концертах Участие в субботника Участие в тематических выставках Ежедневные беседы с родителями по режимным моментам Мини-консультации по интересующим вопросам воспитания и развития детей Дни открытых дверей Родительские собрания

Содержание взаимодействия с семьёй

Образовательные области и направления организации жизнедеятельности	Содержание
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	Объяснять влияние образа жизни семьи на здоровье ребёнка. Информировать о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье (спокойное общение, питание, закаливание, движение, переохлаждение, перекармливание и др.). Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения секций, ориентированных на оздоровление дошкольников. Создавать индивидуальные программы (маршруты) оздоровления детей и оказывать помощь в реализации совместно с медико-психологической службой детского сада

Овладение двигательной деятельностью	Разъяснять необходимость создания предпосылок для полноценного физического развития ребёнка. Ориентировать на формирование у детей положительного отношения к физкультуре и спорту. Стимулировать к совместным спортивным занятиям (коньки, лыжи, посещение спортивного зала), совместным подвижным играм, прогулкам в лесу (парке); созданию спортивного уголка дома; покупке спортивного инвентаря (мячи, велосипед, роликовые коньки, самокат и т.д.). Информировать о задачах физического развития на разных возрастных этапах развития. Информировать о влиянии физических упражнений на организм ребёнка. Информировать о взаимосвязи показателей физической подготовленности со здоровьем ребёнка. Привлекать к участию в спортивных мероприятиях в детском саду

План взаимодействия с семьями воспитанников на учебный год

№ п/п	Мероприятия	Месяц
	Выступление на общем собрании родителей на тему: «Физическое развитие детей дошкольного возраста».	Сентябрь
	Информация для родителей на информационным стенде: «Как одеть детей для занятий в спортивном зале».	Октябрь
	Индивидуальные консультации по ознакомлению с результатами мониторинга по физическому развитию и пути дальнейшего развития физических качеств детей.	Ноябрь
	Информация на стенде для родителей в группах по спортивным кружкам в районе для детей.	Декабрь
	Рекомендации по зимним играм на улице вне детского сада.	Январь
	Открытое мероприятие «Зимние развлечения».	Февраль
	Совместный досуг с мамами и детьми «А ну-ка, мамы!»	Март
	Подготовка семьи из подготовительных групп к районным соревнованиям «Папа, мама и я – спортивная семья»	Апрель
	Информация о физическом развитии воспитанников по результатам мониторинга	Май
	Рекомендации по спортивным и подвижным играм, которые можно проводить летом вне детского сада	Июнь

2.2. ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

2.2.1. Общие положения

В часть программы, формируемой, участниками образовательных отношений вошли:
парциальная образовательная программа Алямовской В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»;

парциальная образовательная программа Маханевой М. Д., Князевой О.Л. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»;

парциальная образовательная программа Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет».

2.2.2. Описание образовательной деятельности по реализации парциальных образовательных программ

Содержание работы по парциальной образовательной программе Алямовской В.Г. «Как

воспитать здорового ребенка»

Содержание образовательной работы по реализации парциальной образовательной программы представлено в книге Алямовской В.Г. Как воспитать здорового ребенка. _ М.: Линка-пресс, 1993. Реализация парциальной образовательной программы Алямовской В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» инструктором по физической культуре осуществляется в течение учебного года за счет использования здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, игрового массаж, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, хождения по дорожкам здоровья) при проведении фронтальных занятий и индивидуальной работы.

Содержание работы по парциальной образовательной программе Князевой О.Л., Махнёвой М.Д. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»

Содержание работы в разных возрастных группах по реализации парциальной образовательной программы представлено в учебно-методическом пособии: Князева О.Л., Махнёва М.Д. Приобщение детей приобщение детей к истокам русской народной культуре: Программа. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд. – СПб: Детство-Пресс, 1998. Реализация парциальной образовательной программы Князевой О.Л., Махнёвой М.Д.«Приобщение детей к истокам русской народной культуры» инструктором по физической культуре осуществляется в течение учебного года при ознакомление детей с народными играми с их историческим происхождением и правилами, считалочками, закличками.

Содержание работы по парциальной образовательной программе Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»

Содержание образовательной работы по реализации парциальной образовательной программы в разных возрастных группах представлено в книге Тимофеевой Л. Л.
«Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет». Парциальная программа. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.

Программа «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» Тимофеевой Л. Л. предполагает решение важнейшей социально-педагогической задачи — воспитание у ребенка навыков адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях.

Реализация парциальной образовательной программы инструктором по физической культуре осуществляется в течение учебного года при закреплении правил поведения в физкультурном зале; участвуя в праздниках, конкурсах направленных на безопасное поведение на дороге, в транспорте, в природе, на водоеме.

2.2.3. Описание вариативных форм, методов, приемов и средств реализации парциальных образовательных программ

Описание вариативных форм, методов, приемов и средств реализации парциальной образовательной программы Алямовская, В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»

Описание вариативных форм, методов, приемов и средств реализации парциальной образовательной программы представлено в книге Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.: Линка-пресс, 1993.
Описание вариативных форм, методов, приемов и средств реализации парциальной образовательной программы Князевой О.Л., Махнёвой М.Д. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»

Описание вариативных форм, методов, приемов и средств реализации парциальной образовательной программы, представлено в учебно-методическом пособии: Князева О.Л., Махнёва М.Д. Приобщение детей приобщение детей к истокам русской народной культуре: Программа. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд. – СПб: Детство-Пресс, 1998.

Описание вариативных форм, методов, приемов и средств реализации парциальной образовательной программы Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»

Описание вариативных форм, методов, приемов и средств реализации парциальной образовательной программы представлено в книге Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет».
Парциальная программа. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.

2.2.4. Взаимодействие взрослых и детей

Взаимодействие взрослых и детей по реализации парциальной образовательной программы Алямовской, В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»

Описание взаимодействия взрослых и детей по реализации парциальной образовательной программы представлено в книге Алямовской, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.: Линка-пресс, 1993.

Взаимодействие взрослых и детей по реализации парциальной образовательной программы Князевой О.Л., Махнёвой М.Д. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»

Описание взаимодействия взрослых и детей по реализации парциальной образовательной программы представлено в учебно-методическом пособии:
Князева О.Л., Махнёва М.Д. Приобщение детей приобщение детей к истокам русской народной культуре: Программа. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд. – СПб: Детство-Пресс, 1998.
Взаимодействие взрослых и детей по реализации парциальной образовательной программы Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»

Описание взаимодействия взрослых и детей по реализации парциальной образовательной программы представлено в книге Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет». Парциальная программа. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.

2.2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации парциальной образовательной программы Алямовской, В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»

Описание взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации парциальной образовательной программы представлено в книге Алямовской В.Г. Как воспитать здорового ребенка.
- М.: Линка-пресс, 1993. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации парциальной образовательной программы Князевой О.Л., Махнёвой М.Д. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»

Описание взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации парциальной образовательной программы представлено в учебнометодическом пособии:
Князевой О.Л., Махнёвой М.Д. Приобщение детей приобщение детей к истокам русской народной культуре: Программа. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд. – СПб: Детство-Пресс, 1998.

Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации парциальной образовательной программы Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»

Описание взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по

реализации парциальной образовательной программы

представлено в книге Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет». Парциальная программа. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

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

Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.;

обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

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

Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

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

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

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

3.1.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Организация образовательного пространства и разнообразие инвентаря обеспечивает двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях.

Разнообразное физкультурное оборудование и пособия являются составной частью общей предметно-игровой среды ОУ. В процессе оптимизации двигательной активности детей правильный подбор и рациональное использование оборудование способствует развитию двигательной сферы детей, позволяют более полно удовлетворить двигательные потребности каждого ребенка, способствуют формированию базовых умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию двигательных качеств и способностей, воспитанию интереса к разным видам занятий по физической культуре.

Принцип конструирования предметно-пространственной среды основан на психолого-педагогической концепции современного дошкольного образования, которая сводится к созданию социальной ситуации развития ребенка.

Предметно-пространственная среда в физкультурном зале создана с учетом следующих принципов:

№ п/п	Принципы	Краткая характеристика среды
	Насыщенность	Обеспечивается наличием средств обучения и воспитания (в том числе технических), материалов соответствующих возрастным возможностям детей и содержанию Программы.
	Трансформируемость пространства	Обеспечивается возможностью изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной

		ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей
	Полифункциональность материалов	Обеспечивается возможностью разнообразного использования составляющих предметной среды
	Вариативность	Обеспечивается наличием разнообразных материалов, игр, оборудования, обеспечивающих свободный выбор обучающихся. Материал периодически сменяется, дополняется новым
	Доступность	Обеспечивается возможностью свободного доступа к материалам, пособиям, оборудованию. Необходимым условием является исправность и сохранность материалов и оборудования
	Безопасность	Обеспечивается соответствием всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования

3.1.3. Кадровые условия реализации Программы

Инструктор по физической культуре реализующий Программу соответствуют предъявляемым требованиям к педагогическим кадрам работающим с детьми дошкольного возраста по направлению физическое развитие.

3.1.4. Материально-техническое обеспечение Программы

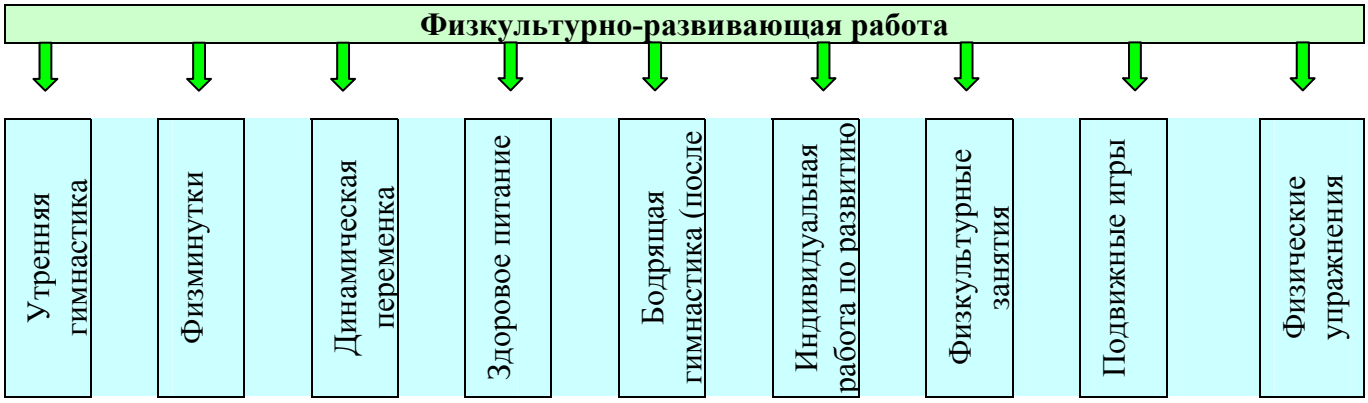
Объект инфраструктуры его назначение и оснащение

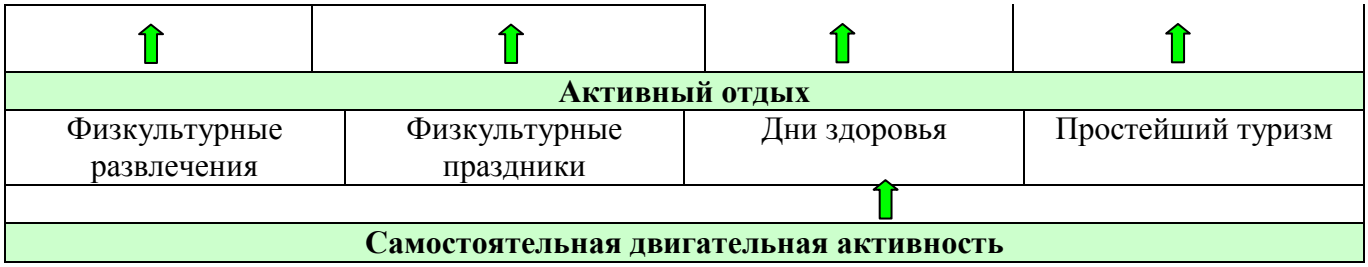
Объекты инфраструктуры	Назначение и оснащение
Физкультурный зал	Физкультурный зал детского сада занимает отдельное помещение и предназначен для проведения утренней гимнастики, занятий по физическому развитию, праздников, физкультурных досугов, соревнований. Оборудование спортивного зала включает – комплекс детских тренажеров, разнообразный спортивный инвентарь, и спортивные атрибуты для физического развития детей. Из технических средств в зале имеется музыкальный центр.

3.1.5. Финансовые условия реализации Программы

Финансовое обеспечение реализации образовательной программы дошкольного образования осуществляется на основании государственного (муниципального) задания в рамках бюджетного финансирования, источник финансирования – субсидия на финансовое выполнение государственного задания из федерального бюджета, бюджета субъекта Российской Федерации (местный бюджет).

3.1.6. Планирование образовательной деятельности





Модель организации образовательного процесса

Совместная деятельность взрослого и детей	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
занятия по физической культуре; индивидуальную работу; вечера досугов	игровую деятельность по инициативе ребенка; дидактические игры по направлению физическое развитие; двигательное экспериментирование	консультации по интересующим темам; участие в праздниках, соревнованиях; оказание помощи в подготовки к праздникам, соревнованиям участие в родительских собраниях; проведение открытых занятий.

Организованная образовательная деятельность с детьми

Согласно требований к организации физического воспитания СанПиН 2.4.1.3049-13 с детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляются по подгруппам 2 раза в неделю в групповом помещении и в физкультурном зале. Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: в первой младшей группе – 10 мин,
во второй младшей группе - 15 мин.,
в средней группе - 20 мин.,
в старшей группе - 25 мин.,
в подготовительной к школе группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет занятия по физическому развитию проводятся на открытом воздухе в виде интенсивной прогулки.
Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Вторая младшая группа

Образовательные области	Вид деятельности	Количество образовательных ситуаций и занятий в неделю
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСЬ ПРОГРАММЫ		
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2
	Физическая культура на прогулке	1
ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ		
Парциальные образовательные программы		
1	Программа «Здоровье»	реализуется в совместной

		деятельности педагога с детьми и при проведении режимных моментов
2	Программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»	реализуется в совместной деятельности педагога с детьми и при проведении режимных моментов
3	Программа «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»	
	Спортивные досуги проводятся в соответствии с режимом дня, расписанием, планом и графиком работы инструктора по физической культуре.	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Средняя группа

Образовательные области	Вид деятельности	Количество образовательных ситуаций и занятий в неделю
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСЬ ПРОГРАММЫ		
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2
	Физическая культура на прогулке	1
ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ		
Парциальные образовательные программы		
1	Программа «Здоровье»	реализуется в совместной деятельности педагога с детьми и при проведении режимных моментов
2	Программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»	реализуется в совместной деятельности педагога с детьми и при проведении режимных моментов
3	Программа «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»	
	Спортивные досуги проводятся в соответствии с режимом дня, расписанием, планом и графиком работы инструктора по физической культуре.	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Старшая группа

Образовательные области	Вид деятельности	Количество образовательных ситуаций и занятий в неделю
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСЬ ПРОГРАММЫ		
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2
	Физическая культура на прогулке	1
ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ		
Парциальные образовательные программы		
1	Программа «Здоровье»	реализуется в совместной

		деятельности педагога с детьми и при проведении режимных моментов
2	Программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»	реализуется в совместной деятельности педагога с детьми и при проведении режимных моментов
3	Программа «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»	
	Спортивные досуги проводятся в соответствии с режимом дня, расписанием, планом и графиком работы инструктора по физической культуре.	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Подготовительная к школе группа

Образовательные области	Вид деятельности	Количество образовательных ситуаций и занятий в неделю
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСЬ ПРОГРАММЫ		
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2
	Физическая культура на прогулке	1
ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ		
Парциальные образовательные программы		
1	Программа «Здоровье»	реализуется в совместной деятельности педагога с детьми и при проведении режимных моментов
2	Программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»	реализуется в совместной деятельности педагога с детьми и при проведении режимных моментов
	Спортивные досуги проводятся в соответствии с режимом дня, расписанием, планом и графиком работы инструктора по физической культуре.	
	Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 • Для детей подготовительной к школе группы длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 30 мин. • Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня во второй младшей группе не должен превышать 1,5 часа. • В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводится физкультминутка. • Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут. • Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки. • Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия.	

3.1.7. Режимы дня и распорядок

В период адаптации инструктор по физической культуре занимается в зале только с детьми дошкольного возраста.

Режимы пребывания детей в образовательном учреждении в период адаптации
Вторая младшая группа

07.00 – 08.00	Прием детей, утренний осмотр, игры по инициативе ребенка под руководством взрослого, самостоятельная игровая деятельность детей
08.00 – 08.10	Утренняя гимнастика
08.10 – 09.00	Самостоятельная игровая деятельность детей. Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак
09.00 – 09.40	Игровая деятельность под руководством педагога, самостоятельная игровая деятельность детей, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов, педагогическая диагностика
09.40 – 10.00	Второй завтрак
10.00 – 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей). Уход детей домой.
12.00 – 13.00	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к обеду, обед. Уход детей домой.
13.00 – 15.00	Подготовка к дневному сну (хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры). Сон с использованием музыкотерапии
15.00 – 16.00	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушно-водные процедуры, досуги, самостоятельная игровая деятельность
16.00 – 16.30	Подготовка к полднику, полдник
16.30. – 17.00	Игры по инициативе ребенка под руководством взрослого. Самостоятельная игровая деятельность детей, педагогическая диагностика
17.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей), уход детей домой.

Средняя группа

07.00 – 08.00	Прием детей, утренний осмотр, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, игры по инициативе ребенка под руководством взрослого, дежурство
08.00 – 08.15	Утренняя гимнастика
08.15 – 09.00	Самостоятельная игровая деятельность детей. Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак.
09.00 – 09.50	Игровая деятельность под руководством педагога, самостоятельная игровая деятельность детей, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов, педагогическая диагностика.
09.50 – 10.05	Второй завтрак
10.05 – 12.05	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей)
12.05 – 13.00	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к обеду, обед
13.00 – 15.00	Подготовка к дневному сну (хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры), сон с использованием музыкотерапии

15.00 – 16.15	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушно-водные процедуры, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей.
16.15 – 16.35	Подготовка к полднику, полдник
16.35 – 17 00	Игры по инициативе ребенка под руководством взрослого Самостоятельная игровая деятельность детей, педагогической диагностики
17.00 – 19 00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей), уход детей домой

Старшая группа

07.00 – 08.00	Прием детей, утренний осмотр, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, игры по инициативе ребенка под руководством взрослого, труд
08.00 – 08.15	Утренняя гимнастика
08.15 – 09.00	Самостоятельная игровая деятельность детей. Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак.
09.00 – 10.00	Игровая деятельность под руководством педагога, самостоятельная игровая деятельность детей, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов, проведение педагогической диагностики, театрализованная деятельность, педагогическая диагностика.
10.00 – 10.15	Второй завтрак
10.15 – 12.15	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, труд, самостоятельная игровая деятельность детей)
12.15 – 13.00	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к обеду, обед
13.00 – 15.00	Подготовка к дневному сну (хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры), дневной сон с использованием музыкотерапии
15.00 – 16.20	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушно-водные процедуры, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей.
16.20 – 16.40	Подготовка к полднику, полдник
16.40 – 17.00	Самостоятельная игровая деятельность детей, педагогическая 55 диагностика.
17.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, труд, самостоятельная игровая деятельность детей), уход детей домой

Подготовительная к школе группа

07.00 – 08.00	Приём детей, утренний осмотр, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, дежурство
08.00 – 08.15	Утренняя гимнастика
08.20 – 09.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак; самостоятельная игровая деятельность детей
09.00 – 10.00	Игровая деятельность под руководством педагога, самостоятельная игровая деятельность детей, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов, проведение педагогической диагностики, театрализованная деятельность, педагогическая диагностика.
10.10 – 10.25	Второй завтрак
10.25 – 12.25	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, подвижные игры, сюжетно-ролевые, дидактические игры-задания, игры с природным материалом, труд, самостоятельная игровая деятельность детей)
12.25 – 13.10	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Самостоятельная

	деятельность детей. Подготовка к обеду, обед
13.10 – 15.10	Подготовка к дневному сну (хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры), сон с использованием музыкотерапии
15.10 – 16.20	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушно-водные процедуры, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей.
16.20 – 16.40	Подготовка к полднику, полдник
16.40 – 17.00	Самостоятельная игровая деятельность, педагогическая диагностика
17.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, подвижные игры, сюжетно-ролевые, дидактические игры-задания, игры с природным материалом, труд, самостоятельная игровая деятельность детей), уход детей домой

Холодный период года
Вторая младшая группа

07.00 – 08.00	Прием детей, утренний осмотр, игры по инициативе ребенка под руководством взрослого, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми
08.00 – 08.15	Утренняя гимнастика
08.15 – 08.50	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак; самостоятельная игровая деятельность детей
08.50 – 09.00	Подготовка к непрерывной образовательной деятельности
09.00 – 09.15	Непрерывная образовательная деятельность
09.15 – 09.25	Динамическая пауза. Лечебно-оздоровительные мероприятия (по графику)
09.25 – 09.40	Непрерывная образовательная деятельность.
09.40 – 10.00	Второй завтрак
10.00 – 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей)
12.00 – 13.00	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры (обмывание рук до локтей, умывание). Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к обеду, обед, полоскание рта после еды
13.00 – 15.00	Подготовка к дневному сну (хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры). Сон с использованием музыкотерапии
15.00 – 16.00	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушно-водные процедуры, досуги, самостоятельная игровая деятельность. Лечебно-оздоровительные мероприятия (по графику)
16.00 – 16.30	Подготовка к полднику, полдник
16.30 – 17.00	Игры по инициативе ребенка под руководством взрослого. Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми
17.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей), уход детей домой.

Средняя группа

07.00 – 08.00	Прием детей, утренний осмотр, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, игры по инициативе ребенка под руководством взрослого, дежурство
08.00 – 08.15	Утренняя гимнастика
08.15 – 08.50	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак; самостоятельная игровая деятельность детей
08.50 – 09.00	Подготовка к непрерывной образовательной деятельности
09.00 – 09.20	Непрерывная образовательная деятельность

09.20 – 09.30	Динамическая пауза. Лечебно-оздоровительные мероприятия (по графику)
09.30 – 09.50	Непрерывная образовательная деятельность
09.50 – 10.05	Второй завтрак
10.05 – 12.05	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей)
12.05 – 13.00	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры (обмывание рук до локтей, умывание). Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к обеду, обед, полоскание рта после еды
13.00 – 15.00	Подготовка к дневному сну (хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры), сон с использованием музыкотерапии
15.00 – 16.15	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушно-водные процедуры, непрерывная образовательная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, труд. Лечебно-оздоровительные мероприятия (по графику)
16.15 – 16.35	Подготовка к полднику, полдник
16.35 – 17 00	Игры по инициативе ребенка под руководством взрослого Самостоятельная игровая деятельность детей
17.00 – 19 00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, самостоятельная игровая деятельность детей), уход детей домой

Старшая группа

07.00 – 08.00	Прием детей, утренний осмотр, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, игры по инициативе ребенка под руководством взрослого, труд
08.00 – 08.20	Утренняя гимнастика
08.20 – 08.50	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак; самостоятельная игровая деятельность детей
08.50 – 09.00	Подготовка к непрерывной образовательной деятельности
09.00 – 09.25	Непрерывная образовательная деятельность
09.25 – 10.35	Динамическая пауза. Лечебно-оздоровительные мероприятия (по графику)
10.35 – 10.00	Непрерывная образовательная деятельность
10.00 – 10.15	Второй завтрак
10.15 – 12.15	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, труд, самостоятельная игровая деятельность детей)
12.15 – 13.00	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры (обмывание рук до локтей, умывание). Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к обеду, обед, полоскание рта после еды
13.00 – 15.00	Подготовка к дневному сну (хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры), дневной сон с использованием музыкотерапии
15.00 – 16.20	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушно-водные процедуры, непрерывная образовательная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, труд. Лечебно-здоровительные мероприятия (по графику)
16.20 – 16.40	Подготовка к полднику, полдник
16.40 – 17.00	Самостоятельная игровая деятельность детей
17.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом, труд, самостоятельная игровая деятельность детей), уход детей домой

Холодный период года

07.00 – 08.00	Приём детей, утренний осмотр, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, дежурство
08.10 – 08.20	Утренняя гимнастика
08.20 – 08.50	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак; самостоятельная игровая деятельность детей
08.50 – 09.00	Подготовка к непрерывной образовательной деятельности 09.00 – 09.30 Непрерывная образовательная деятельность
09.30 – 09.40	Динамическая пауза. Лечебно-оздоровительные мероприятия (по графику) 09.40 – 10.10 Непрерывная образовательная деятельность
10.10 – 10.25	Второй завтрак
10.25 – 12.25	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, подвижные игры, сюжетно-ролевые, дидактические игры-задания, игры с природным материалом, труд, самостоятельная игровая деятельность детей)
12.25 – 13.10	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры (обмывание рук до локтей, умывание). Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду, обед, полоскание рта после еды
13.10 – 15.10	Подготовка к дневному сну (хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры), сон с использованием музыкотерапии
15.10 – 16.20	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушно-водные процедуры, непрерывная образовательная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, труд. Лечебнооздоровительные мероприятия (по графику)
16.20 – 16.40	Подготовка к полднику, полдник
16.40 – 17.00	Самостоятельная игровая деятельность
17.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, подвижные игры, сюжетно-ролевые, дидактические игры-задания, игры с природным материалом, труд, самостоятельная игровая деятельность детей), уход детей домой

Тёплый период года
Вторая младшая группа

07.00 – 08.00	Приём детей на улице, игры, утренняя гимнастика
08.00 – 08.30	В группе. Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак
08.30 – 09.00	Игры, свободная деятельность детей. Музыкальный досуг (согласно расписанию 2 раза в неделю)
09.00 – 11.45	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения на экологической тропе, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры-задания, свободная деятельность, игры с водой, песком, 60 закаливающие процедуры: солнечные и воздушные ванны, соблюдение питьевого режима). Оздоровительный досуг (согласно расписанию 3 раза в неделю)
11.45 – 12.40	В группе. Гигиенические процедуры (мытьё ног, обмывание рук до локтей, обширное умывание), подготовка к обеду, обед, полоскание рта после еды
12.40 – 15.00	Подготовка к дневному сну (хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры), сон с использованием музыкотерапии при открытых фрамугах
15.00 – 15.30	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушно-водные процедуры, первый полдник
15.30 – 16.10	Досуг, игры по инициативе ребёнка под руководством взрослого
16. 10 – 16.30	Подготовка к полднику, второй полдник
16.30 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой
Дома: 19.00 – 19.30	Подготовка к ужину, ужин

19.30 – 20.30	Тихие игры
20.30 – 21.00	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры
21.00 – 07.00	Сон

Средняя группа

07.00 – 08.15	Приём детей на улице, игры, утренняя гимнастика
08.15 – 08.45	В группе. Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак
08.45 – 09.15	Игры, свободная деятельность детей, музыкальный досуг (согласно расписанию 2 раза в неделю)
09.15 – 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения на экологической тропе, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры-задания, свободная деятельность, игры с водой, песком, труд, закаливающие процедуры: солнечные и воздушные ванны, соблюдение питьевого режима). Оздоровительный досуг (согласно расписанию 3 раза в неделю)
12.00 – 12.50	В группе. Гигиенические процедуры (мытьё ног, обмывание рук до локтей, обширное умывание), подготовка к обеду, обед, полоскание рта после еды
12.50 – 15.00	Подготовка к дневному сну (хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры), сон с использованием музыкотерапии при открытых фрамугах
15.00 – 15.30	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушно-водные процедуры, первый полдник
15.30 – 16.15	Досуг, совместная и самостоятельная игровая деятельность
16.15 – 16.35	Подготовка к полднику, второй полдник
16.35 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой
Дома: 19.00 – 19.30	Подготовка к ужину, ужин
19.30 – 20.30	Спокойные игры
20.30 – 21.00	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры
21.00 – 07.00	Сон

Старшая группа

07.00 – 08.25	Приём детей на улице, игры, утренняя гимнастика
08.20 – 08.55	В группе. Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак
08.55 – 09.25	Игры, свободная деятельность детей, музыкальный досуг (согласно расписанию 2 раза в неделю)
09.25 – 12.25	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения на экологической тропе, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры-задания, свободная деятельность, игры с водой, песком, труд, закаливающие процедуры: солнечные и воздушные ванны, соблюдение питьевого режима). Оздоровительный досуг (согласно расписанию 3 раза в неделю)
12.25 – 13.10	В группе. Гигиенические процедуры (мытьё ног, обмывание рук до локтей, обширное умывание), подготовка к обеду, обед, полоскание рта после еды
13.10 – 15.00	Подготовка к дневному сну (хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры), сон с использованием музыкотерапии при открытых фрамугах
15.00 – 15.30	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушно-водные процедуры, первый полдник
15.30 – 16.20	Игры, досуг, самостоятельная деятельность, труд
16.20 – 16.40	Подготовка к полднику, второй полдник
16.40 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой
Дома: 19.00 – 19.30	Подготовка к ужину, ужин
19.30 – 20.30	Спокойные игры
20.30 – 21.00	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры

21.00 – 07.00	Сон

Подготовительная к школе группа

07.00 – 08.00	Приём детей, утренний осмотр, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, дежурство
08.10 – 08.20	Утренняя гимнастика
08.20 – 08.50	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак; самостоятельная игровая деятельность детей
08.50 – 09.00	Подготовка к непрерывной образовательной деятельности 09.00 – 09.30 Непрерывная образовательная деятельность
09.30 – 09.40	Динамическая пауза. Лечебно-оздоровительные мероприятия (по графику) 09.40 – 10.10 Непрерывная образовательная деятельность
10.10 – 10.25	Второй завтрак
10.25 – 12.25	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, подвижные игры, сюжетно-ролевые, дидактические игры-задания, игры с природным материалом, труд, самостоятельная игровая деятельность детей)
12.25 – 13.10	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры (обмывание рук до локтей, умывание). Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду, обед, полоскание рта после еды
13.10 – 15.10	Подготовка к дневному сну (хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры), сон с использованием музыкотерапии
15.10 – 16.20	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, воздушно-водные процедуры, непрерывная образовательная деятельность, досуги, самостоятельная игровая деятельность детей, труд. Лечебнооздоровительные мероприятия (по графику)
16.20 – 16.40	Подготовка к полднику, полдник
16.40 – 17.00	Самостоятельная игровая деятельность
17.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, подвижные игры, сюжетно-ролевые, дидактические игры-задания, игры с природным материалом, труд, самостоятельная игровая деятельность детей), уход детей домой

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении
в соответствии с медицинскими показаниями
Щадящий режим после болезни

Рекомендации:
всем детям после болезни на 1-2 недели сокращение время прогулки на 15 минут;
освобождение от физкультуры на улице на 1-2 недели;
снижение нагрузок при проведении физических упражнений (в соответствии с медицинскими рекомендациями, подписанными врачом ГБДОУ)

№ п/п	Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
1.	Приход в детский сад	По возможности с 08.00 – 08.30	родители
2.	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузок по бегу, прыжкам на 50%	воспитатели
3.	Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: -умывание; -полоскание полости рта после еды; -воздушные	/в=16-20ºС, тщательное вытирание рук, лица. t/в=20-22ºС, наливается перед полосканием. Снимается пижама, надевается сухая футболка. В течение недели не проводится обливание стоп	Пом. воспитателя, воспитатель; руководитель физ. воспитания

	ванны с бодрящей гимнастикой; -обливание стоп t		
4.	Питание: 1-ый завтрак, 2-ой завтрак, Обед, Полдник.	Первыми садятся за стол; докармливание (мл. возраст).	Пом. воспитателя, воспитатель;
5.	Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю); выход на прогулку	Одевание в последнюю очередь. Выход последними.	Пом. воспитателя, воспитатель.
6.	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.	Воспитатель.
7.	Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого). Снимается влажная майка, заменяется на сухую..	Пом. воспитателя, воспитатель
8.	Физкультурные занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам 50%	Воспитатель; руководитель физ. воспитания
9.	Занятия статического, интеллектуального плана	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине дня.	Воспитатель; учитель-логопед
10.	Дневной сон	Укладывание первыми, подъём по мере просыпания	Воспитатель.
11.	Совместная деятельность с воспитателем.	Учёт настроения ребёнка и его желание	Воспитатель.
12.	Самостоятельная деятельность.	Предлагать места для игр и другой деятельности, удалённые от окон и дверей	Воспитатель.
13.	Уход детей домой.	По возможности до 18.00	Родители.

Рекомендации к использованию вариативных режимов дня

№ п/п	Режим	Длительность	Рекомендации к использованию
1.	Адаптационный режим	2 – 3 недели	1.Сокращённое пребывание детей в ДОУ в течении 2 – 3 недель (см. Адаптационный режим – график). 2.Постепенное привыкание: от 1 часа до обеда, затем до вечерней прогулки. 3.Создание благоприятного эмоционального климата.
2.	Щадящий режим после перенесённых острых заболеваний (ОРЗ, грипп, ветряная оспа, краснуха, кишечные инфекции)	1 неделя	1.Освобождение от проведения закаливающих водных процедур на 1 неделю. 2.Сокращение приёма воздушных ванн на 5 минут в течение 1 недели. 3.Снижение кратности упражнений в течение 1 недели. 4.Сокращение режима двигательной активности ребёнка на прогулке. Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение.
3.	Щадящий режим после перенесённых	2 недели	1.Освобождение от проведения закаливающих процедур на 2 недели.

	заболеваний (пневмонии, острый пиелонефрит, гепатит и др.)		2.Снижение кратности упражнений в течение 1 недели. 3.Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня, включая прогулку. 4.Пролонгированный сон
4.	Щадящий режим для детей с III и IV группой здоровья	Индивидуально по рекомендации врача	1.Освобождение от проведения закаливающих процедур индивидуально по рекомендации врача до 6 месяцев. 2.Освобождение от физкультурных занятий индивидуально по рекомендации врача сроком до месяца. 3.Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня, включая прогулку. 4.Пролонгированный сон.
5.	Щадящий режим после перенесённого отита	1 – 2 недели	1.Уменьшение двигательной нагрузки на физкультурных занятиях за счёт исключения переворотов, наклонов, вращений
6.	Щадящий режим для ЧБД в период реконвалесценции	1 – 2 недели	1.Щадящий режим выхода на прогулку: - одевать на прогулку последними; - приводить с прогулки первыми. 2.Контроль со стороны воспитателя за температурой кистей рук и стоп (опрос). 3.На прогулке занимать в играх малой подвижности. 4.Учитывая индивидуальность теплорегуляции и теплообмена, разрешать находиться в групповом помещении в одежде по более «тёплому» варианту, чем остальные дети. 5.По рекомендации врача, учитывая состояние здоровья, сократить пребывание ребёнка в детском саду (до обеда, до полдника) в течение 2 недель. 6.Предоставить дополнительный выходной день в неделю. 7.Пролонгированный сон. - первым укладывать на дневной сон; - последним поднимать после сна
7.	Корригирующий режим.	Ограничение одного вида деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями	Время занятий и прогулок не ограничивается. Ограничение определённого вида деятельности в занятиях по физической культуре
8.	Индивидуальный режим	Действует, если у ребёнка III группа здоровья или особенности здоровья	1.Физкультурная группа: подготовительная (без участия в соревнованиях, спартакиадах, кроссах); 2.Уменьшение времени прогулок на 15 минут (после обострения хронического заболевания); 3.Детям III группы здоровья оздоровительный бег заменяется дозированной ходьбой

Режимы двигательной активности детей
Вторая младшая группа

№ п.п.	Виды Д.А.	Периодичность	Минуты
1. Совместная деятельность.			
	1. Непрерывная образовательная деятельность.		
	Образовательная область физическая культура	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 15 мин
	Образовательная область музыка	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 15 мин
	Деятельность в режиме дня		
	Утренняя гимнастика	ежедневно	4 мин
	Физминутка.	ежедневно	5 мин
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно утро/вечер	20/20 мин
	Бодрящая гимнастика (после сна)	ежедневно	5 мин
	Дорожка «Здоровья».	ежедневно	3 мин.
	Индивидуальная форма работы по развитию движений	ежедневно	5 мин.
	Музыкальный досуг	1 раз в неделю	15 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	
	Каникулярная неделя	1 раз в год	
2. Самостоятельная деятельность			
	С.Д.А. на прогулке.	ежедневно утро/вечер	45/40
	Игры в помещении и прочие движения в режиме дня.	ежедневно утро/вечер	35-30
	Итого ежедневно		4 часов 00 мин

Средняя группа

№ п.п.	Виды Д.А.	Периодичность	Минуты
1. Совместная деятельность.			
	1. Непрерывная образовательная деятельность.		
	Образовательная область физическая культура	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 20 мин
	Образовательная область музыка	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 20 мин
	Деятельность в режиме дня		
.	Утренняя гимнастика	ежедневно	7 мин
.	Физминутка.	ежедневно	8 мин
.	Динамическая переменка	ежедневно	10 мин
.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно утро/вечер	25/25 мин
.	Бодрящая гимнастика (после сна)	ежедневно	8 мин
.	Дорожка «Здоровья».	ежедневно	6 мин.
.	Индивидуальная форма работы по развитию движений	ежедневно	10 мин
.	Физкультурный досуг	2 раза в месяц	25 мин
.	Музыкальный досуг	1 раз в неделю	20 мин
.	День здоровья	1 раз в квартал	
.	Каникулярная неделя	1 раз в год	
2. Самостоятельная деятельность			
	С.Д.А. на прогулке.	ежедневно утро/вечер	50/45

	Игры в помещении и прочие движения в режиме дня.	ежедневно утро/вечер	35-35
	Итого ежедневно		5 часов 00 мин

Старшая группа

№ п.п.	Виды Д.А.	Периодичность	Минуты
1. Совместная деятельность.			
	1. Непрерывная образовательная деятельность.		
	Образовательная область физическая культура	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 25 мин
	Образовательная область музыка	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 25 мин
	Деятельность в режиме дня		
.	Утренняя гимнастика	ежедневно	10 мин
.	Физминутка.	ежедневно	5 мин
.	Динамическая переменка	ежедневно	10 мин
.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно утро/вечер	25/25 мин
.	Бодрящая гимнастика (после сна)	ежедневно	12 мин
.	Дорожка «Здоровья».	ежедневно	5-6 мин.
.	Индивидуальная форма работы по развитию движений	ежедневно	15 мин
.	Физкультурный досуг	2 раза в месяц	30-45 мин
.	Музыкальный досуг	1 раз в неделю	25 мин
.	Спортивный праздник	3 раза в год	60 мин
.	День здоровья	1 раз в квартал	
.	Каникулярная неделя	1 раз в год	
2. Самостоятельная деятельность			
	С.Д.А. на прогулке.	ежедневно утро/вечер	60/60
	Игры в помещении и прочие движения в режиме дня.	ежедневно утро/вечер	35-35
	Итого ежедневно		6 часов 00 мин

Подготовительная к школе группа

№ п.п.	Виды Д.А.	Периодичность	Минуты
1. Совместная деятельность.			
	Непрерывная образовательная деятельность.		
7.	Образовательная область физическая культура	3 раза в неделю	30 мин
8.	Образовательная область музыка	2 раза в неделю	30 мин
	Деятельность в режиме дня		
33.	Утренняя гимнастика	ежедневно	12 мин
34.	Физминутка.	ежедневно	10 мин
35.	Динамическая переменка	ежедневно	10 мин
36.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно утро/вечер	35/35 мин
37.	Бодрящая гимнастика (после сна)	ежедневно	12 мин
38.	Дорожка «Здоровья».	ежедневно	6 мин.
39.	Индивидуальная форма работы по развитию движений	ежедневно	15 мин
40.	Физкультурный досуг	2 раза в месяц	45 мин

41.	Музыкальный досуг	1 раз в неделю	30 мин
42.	Спортивный праздник	3 раза в год	80 мин
43.	День здоровья	1 раз в квартал	
44.	Каникулярная неделя	1 раз в год	
2. Самостоятельная деятельность			
7.	С.Д.А. на прогулке.	ежедневно утро/вечер	55/60
8.	Игры в помещении и прочие движения в режиме дня.	ежедневно утро/вечер	40-40
	Итого ежедневно		6 часов 30 мин

3.2. ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

3.2.1. Психолого -педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами, на которые ориентирована часть программы, формируемая участниками образовательных отношений, идентичны психолого-педагогическим условиям, обеспечивающим развитие ребенка, на которые ориентирована обязательная часть Образовательной программы (см. Организационный раздел 3 п.п.3.1.1. «Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развития ребенка»)

3.2.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Организация развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающая развитие ребенка, на которые ориентирована часть программы, формируемая участниками образовательных отношений, идентична организации развивающей предметнопространственной среды, обеспечивающей развитие ребенка, на которое ориентирована обязательная часть Образовательной программы (см. Организационный раздел 3 п.п.3.1.2. «Организация развивающей предметно-пространственной среды»)

Методическое обеспечение реализации парциальных образовательных программ
Программное и методическое обеспечение парциальной образовательной программы Алямовской В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»

Программное и методическое обеспечение парциальной образовательной программы представлено в книге Алямовской, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.: Линка-пресс, 1993.
Программное и методическое обеспечение парциальной образовательной программы Князевой О.Л., Махнёвой М.Д. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»

Программное и методическое обеспечение парциальной образовательной программы представлено в учебно-методическом пособии: Князевой О.Л., Махнёвой М.Д. Приобщение детей приобщение детей к истокам русской народной культуре: Программа. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд. – СПб: Детство-Пресс, 1998.

Программное и методическое обеспечение парциальной образовательной программы Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»

Программное и методическое обеспечение парциальной образовательной программы представлено в книге Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет». Парциальная программа. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.

3.2.3. Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации программы, обеспечивающие развитие ребенка, на которые ориентирована часть программы, формируемая участниками образовательных отношений,

идентичны кадровым условиям реализации программы, обеспечивающим развитие ребенка, на которое ориентирована обязательная часть Образовательной программы (см. Организационный раздел 3 п.п.3.1.3. «Кадровые условия реализации Программы»).

3.2.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение программы, обеспечивающие развитие ребенка, на которые ориентирована часть программы, формируемая участниками образовательных отношений, идентичны материально-техническому обеспечению программы, обеспечивающим развитие ребенка, на которое ориентирована обязательная часть Образовательной программы (см. Организационный раздел 3 п.п.3.1.4. «Материально-техническое обеспечение программы»).

3.2.5. Финансовые условия реализации Программы

Программы Финансовые условия реализации программы, обеспечивающие развитие ребенка, на которые ориентирована часть программы, формируемая участниками образовательных отношений, идентичны финансовым условиям реализации программы, обеспечивающей развитие ребенка, на которые ориентированы обязательной части Образовательной программы (см. Организационный раздел 3 п.п.3.1.5. «Финансовые условия реализации программы»).

3.2.6. Планирование образовательной деятельности

Модель организации образовательного процесса

Модель организации образовательного процесса по реализации парциальных образовательных программ части программы, формируемой участниками образовательных отношений, идентична обязательной части Образовательной программы (см. Организационный раздел 3 п.п.3.1.6 «Планирование образовательной деятельности»).

Организация образовательной деятельности с детьми

Организация образовательного деятельности с детьми по реализации парциальных образовательных программ части программы, формируемой участниками образовательных отношений, идентична обязательной части Образовательной программы (см. Организационный раздел 3 п.п.3.1.6 «Планирование образовательной деятельности»). Учебный план Парциальные образовательные программы включенные в часть программы, формируемой участниками образовательных отношений, реализуются в рамках учебного плана обязательной части Образовательной программы (см. Организационный раздел 3 п.п.3.1.6 «Планирование образовательной деятельности»)

Учебный план

Парциальные образовательные программы включенные в часть программы, формируемой участниками образовательных отношений, реализуются в рамках учебного плана обязательной части Образовательной программы (см. Организационный раздел 3 п.п.3.1.6 «Планирование образовательной деятельности»)

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий представлены групповыми планами для лучшего взаимодействия инструктора по физической культуре и педагогов работающих на группах. По возможности инструктор по физической культуре использует при проведении своих занятий темы групп подбирая игры, предметы для общеразвивающих упражнений, музыкальный материал, иллюстративный материал для закрепления темы, которая изучается детьми на группе.

3.4. Перспективы работы по совершенствованию и развитию Программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов

Совершенствование и развитие Программы предполагается осуществлять с участием педагогов образовательного учреждения, с родителями (законными представителями) обучающихся, с партнерами по реализации образовательных программ (далее – Участники совершенствования Программы). Организационные условия для участия вышеуказанной общественности в совершенствовании и развитии Программы будут включать:
предоставление доступа к открытому тексту Программы в электронном и бумажном виде; предоставление возможности давать экспертную оценку, рецензировать и комментировать ее положения на педагогических семинарах и других мероприятиях по обсуждению Программы;
В целях совершенствования Программы запланирована следующая работа.

Разработка и публикация в электронном и бумажном виде. Апробирование разработанных материалов. Обсуждение апробированных материалов с Участниками совершенствования Программы. Внесение корректив в Программу по ее совершенствованию.
Для совершенствования и развития кадровых ресурсов требующихся для реализации Программы предусмотрено обучение педагогов по программам дополнительного профессионального образования. Совершенствование материально-технических условий необходимых для создания развивающей предметно-пространственной среды, планируется осуществлять в процессе реализации Программы.

3.5. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарноэпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., №30384).
4. Закон Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге» от 17.07.2013 №461- 83. 5. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08- 249 // Вестник образования.– 2014. – Апрель. – № 7.

3.6. Перечень литературных источников

1. Алямовской В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.: Линка-пресс, 1993.
2. Князева О.Л., Махнёва М.Д. Приобщение детей приобщение детей к истокам русской народной культуре: Программа. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд. – СПб: Детство-Пресс, 1998.
3. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. — СПб. : ООО «Издательство «Детство- Пресс», 2019.- 352 с. [Электронный ресурс].─ Режим доступа: https://firo.ranepa.ru/obrazovanie/fgos/98-kompleksniye-programmy/468-programmadetstvo
4. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г №2/15). [Электронный ресурс].─ Режим доступа: http://fgosreestr.ru/
5. Тимофеева Л. Л. Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет. Парциальная программа. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019. — 117 с. [Электронный ресурс].─ Режим доступа: https://firo.ranepa.ru/obrazovanie/fgos/95-partsialnye-obrazovatelnye-programmy/480- programma-formirovanie-kultury-bezopasnosti

4. Краткая презентация Программы

Рабочая программа является нормативны документом, определяет содержание и организацию образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 7 лет посещающих группы общеразвивающей и оздоровительной направленности.

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста.

Цель Программы – создать благоприятные условия для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование общей культуры воспитанников, развитие у них физических, интеллектуальных и личностных качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Задачи Программы:
охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка;
создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка;
максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса; вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка; уважительное отношение к результатам детского творчества; обеспечение обогащенного физического, личностного и интеллектуального развития, формирование базисных основ личности; воспитание и развитие детей с учетом ярко выраженных индивидуальных способностей;
обеспечение права выбора ребенком содержания, средств, форм выражения, партнеров по деятельности; осуществление коррекции в личностном развитии через организацию детской деятельности с учетом потребностей и интересов самого ребенка; обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Данные части являются взаимодополняющими.

Обязательная часть программы представлена образовательной областью: физическое развитие. Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:
двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Часть образовательной программы, сформированная участниками образовательных отношений, представлена парциальными образовательными программами: Часть образовательной программы, сформированная участниками образовательных отношений, представлена парциальными образовательными программами: Алямовской В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»,

Маханевой М. Д., Князевой О.Л. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры», Тимофеевой Л.Л. «Формирование культуры безопасности детей от 3 до 8 лет»

Все представленные программы направлены на расширение содержания отдельной образовательной области или нескольких образовательных областей обязательной части программы: Программа «Как воспитать здорового ребенка» дополняет содержание образовательной области «Физическое развитие». Программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» дополняет содержание образовательных областей «Познание», «Художественно-эстетическое развитие» «Физическое развитие». Программа «Формирование культуры безопасности детей от 3 до 8 лет» дополняет содержание образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие», «Познавательное развитие». Парциальные программы реализуются в рамках образовательной деятельности, через совместную деятельность взрослых и детей, самостоятельную деятельность и при проведении режимных моментов.

Реализация Программы осуществляется ежедневно: в процессе организованной образовательной деятельности с детьми (на занятиях по физической культуре), в ходе режимных моментов, в процессе самостоятельной деятельности детей в различных видах детской деятельности, в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Презентация Рабочей программы, реализующая Образовательную программу дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №43 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» инструктора по физической культуре представлена на сайте по адреу: http://www.kirov.spb.ru/dou/43/

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №43 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Санкт-Петербург
2019

Перспективное планирование по физической культуре
второй младшей группы

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного

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

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

Подвижные игры.

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».
Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Перспективное планирование по физической культуре средней группы

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под

веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку, «Бездомный заяц», «Ловишки».
С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»
С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры. «У медведя во бору» и др.
Спортивные развлечения. «Спорт — это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Перспективное планирование по физической культуре
старшей группы

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.
Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязаниям, «Детская Олимпиада».

Перспективное планирование по физической культуре подготовительной к школе группы

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку

несколькими *способами подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и **гибкости позвоночника**. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад

(носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой **между** расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
С ползанием и **лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.
Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №43 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ВЕЧЕРОВ ДОСУГА

Санкт-Петербург
2019

Вторая младшая группа

Месяц	Тема досуга	Кол-во занятий
сентябрь	«Фрукты-овощи».	1
октябрь	« В лес за чудесами»	1
ноябрь	«Птички - невелички»	1
декабрь	«Зимние гуляния»	1
январь	«В гостях у сказки»	1
февраль	«Путешествие к Колобку»	1
март	«В гости к кукле Кате»	1
апрель	«Курочка ряба»	1
май	«Ура – а сейчас игра!»	1

Средняя группа

Месяц	Тема досуга	Кол-во занятий
сентябрь	«Книжкина неделя»	1
октябрь	«Труд работников детского сада»	1
ноябрь	«Опасные предметы в доме»	1
декабрь	«Все работы хороши»	1
январь	«В царстве Снежной королевы»	1
февраль	«В гости к лесным жителям»	1
март	«Одежда»	1

апрель	«Азбука дорожного движения»	1
май	«День Победы»	1

Старшая группа

Месяц	Тема досуга	Задача
сентябрь	Развлечение «Веселый стадион»	Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом. Закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.
октябрь	Развлечение «Солнечные зайчики»	Создать веселое настроение участников праздника; воспитывать чувство коллективизма; развивать у детей координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться.
ноябрь	Досуг «Лучший пешеход»	Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение.
декабрь	Досуг «Мы –пожарные»	Закреплять знания о профессиях. Развивать у детей интерес к занятиям спортом; творческие способности.
январь	Досуг «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
февраль	Развлечение «Бравые солдаты»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
март	Досуг «В гостях у Айболита»	Прививать основы ЗОЖ. Развивать ловкость, выносливость
апрель	Развлечение «Рыцарский турнир"	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.
май	Развлечение «Здравствуй, лето!»	Совершенствовать двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям чувство радости

Подготовительная к школе группа

сентябрь	«Спортландия»	Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время

		игры с мячом; закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость
октябрь	«Осенние гуляния»	Знакомить с русскими народными играми, забавами и народными традициями. Закреплять навыки выполнения русских танцевальных движений. Развивать самостоятельность и умение импровизировать.
ноябрь	«Веселые Старты»	Способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей; популяризации активных форм отдыха; укреплению морального облика семьи; проявлению у детей и взрослых физической закалки, духа коллективизма. Развивать у детей физические качества: быстроту, смелость, выносливость. Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания, ответственности, дисциплинированности
декабрь	«Едем в музей»	Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.
январь	«Страна зимних игр и развлечений»	Закрепить знания детей о зимних видах спорта. Способствовать развитию выразительности речи, мимики и движений. Развивать ловкость быстроту, смелость, внимание, выразительность движений. Воспитывать желание заниматься спортом, чувство товарищества и спортивный характер.
февраль	«Наша армия!»	Совершенствовать двигательные способности; упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки.
март	«Юные олимпийцы»; «Масленица»	Приобщить детей к традициям большого спорта; продолжать укреплять здоровье детей; учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей. выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников; развивать быстроту, ловкость, силу, точность,

		выносливость; воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.
апрель	«В здоровом теле - здоровый дух!»	Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям. Развивать быстроту, ловкость, силу. Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства. Повышать защитные силы организма через массаж, дыхательную гимнастику. Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины. Доставить детям чувство радости.
май	«Дети-герои ВОВ» «Здравствуй, школа!»	Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.

Подписано цифровой подписью:
Федотова Наталья Ивановна
Дата: 2021.09.06 14:06:26 +03'00'