Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Солнышко» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников

Принято:

на заседании Педагогического совета протокол №1 от 23.08.2021г.

Утверждено:

заведующий МДОУ

«Детский сад «Солнышко» общеразвивающего

вида

Приказ № 173 от 23.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

МОДУЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» по освоению детьми от 3-7 (8) лет основной общеобразовательной программы— образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности

Срок реализации 1 год

Составитель:

Генш Екатерина Александровна инструктор по физической культуре

р.п. Верхняя Синячиха 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.1.3	Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы	9
1.2.	Планируемые результаты по освоению детьми дошкольного возраста образовательной области «Физическое развитие»	12
2.	Содержательный раздел	16
2.1.	Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательной области «Физическое развитие»	16
2.2.	Способы и направления поддержки детской инициативы в образовательной области «Физическое развитие»	53
2.3.	Современные образовательные технологии воспитания и обучения детей дошкольного возраста в образовательной области «Физическое развитие»	54
2.4.	Взаимодействие с семьёй в осуществлении оздоровительной и физкультурной работы	55
3.	Организационный раздел	56
3.1.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы	56
3.2.	Методические материалы и средства обучения и воспитания	57
3.3.	Распорядок дня	58
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	62
3.5.	Организация развивающей предметно – пространственной среды	63

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В группах возрастной категории 3-7-го года жизни осуществляется дошкольное образование в соответствии с целями, задачами основной общеобразовательной программы — образовательной программы дошкольного образования, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования.

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский.

Основанием для разработки рабочей программы служат:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014 г. N 08-249 "Комментарии к ФГОС дошкольного образования" (Разработаны ФГАУ «Федеральный институт развития образования»);
- Примерная основная образовательная программа, утверждена Федеральным учебно-методическим объединением (протокол от 20 мая 2015 года № 2/15);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва от "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Основная общеобразовательная программа образовательная программа дошкольного образования МДОУ «Детский сад «Солнышко» общеразвивающего вида;
- Устав МДОУ «Детский сад «Солнышко» общеразвивающего вида.

1.1.1 Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель: создание условий для физического развития, сохранения, укрепления здоровья каждого ребенка, его сознательного отношения к собственному здоровью через знакомство с доступными способами его укрепления.

Задачи обязательной части:

- формировать предпосылки здорового образа жизни
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей
- укреплять здоровье детей
- обеспечивать физический и психологический комфорт ребенка
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения
- содействовать полноценному физическому развитию детей
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений

Задачи, в части формируемой участниками образовательных отношений Воспитывать у детей:

- положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье;
- желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Формировать у детей:

- базовые представления о здоровом образе жизни и традиционных видах физической активности;
- потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- умение приспосабливаться к условиям природы;
- двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость;
- самостоятельность в слежении за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы; активное участие в уходе за ними;
- культуру движений и телесную рефлексию.

Развивать у ребенка:

- потребность в освоении способов сохранения и укрепления своего здоровья;
- способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил;
- технику основных движений, естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения;
- самостоятельность в организации подвижных игр, придумывании собственных игр, вариантов игр, комбинировании движений;
- осознание своих физических возможностей на основе представлений о своем теле;
- интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Принципы и подходы к обязательной части

Принципы:

- 1) реализация ООП ДО в формах, специфических для детей дошкольного возраста;
- 2) полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- 3) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее индивидуализация дошкольного образования);
- 4) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- б) сотрудничество ДОУ с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) проблемное образование;
- 9) ситуативность направленная на учёт интересов и потребностей детей при осуществлении образовательного процесса, предполагает возможность использования педагогами реальной ситуации или конкретных, сложившихся на данный момент условий осуществления образовательного процесса для наиболее эффективного решения задач психолого-педагогической работы;
- 10) природосообразность предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
- 11) культуросообразность предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
- 12) вариативность обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
- 13) индивидуализация опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

Методологические подходы:

- личностино-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода — создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей. «Реализация личностного подхода к воспитательному процессу предполагает соблюдение следующих условий:

- 1) в центре воспитательного процесса находится личность воспитанника, т.е. воспитательный процесс является антропоцентрическим по целям, содержанию и формам организации;
- 2) организация воспитательного процесса основывается на субъект-субъектном взаимоотношении его участников, подразумевающем равноправное сотрудничество и взаимопонимание педагога и воспитанников на основе диалогового общения;
- 3) воспитательный процесс подразумевает сотрудничество и самих воспитанников в решении воспитательных задач;
- 4) воспитательный процесс обеспечивает каждой личности возможность индивидуально воспринимать мир, творчески его преобразовывать, широко использовать субъектный опыт в интерпретации и оценке фактов, явлений, событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установок;
- 5) задача педагога заключается в фасилитации, т.е. стимулировании, поддержке, активизации внутренних резервов развития личности» (В.А. Сластенин);
- индивидуальный подход к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отношению к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания;
- *деятельностиный подход*, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;
- аксиологический (ценностный) nodxod, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей (например, ценности здоровья, что в системе образования позволяет говорить о создании и реализации моделей сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования у детей субъектной позиции к сохранению и укреплению своего здоровья) и гуманистических начал в культурной среде, оказывающих влияние на формирование ценностных ориентаций личности ребенка. Или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т.д. При этом объективные ценности мировой, отечественной и народной культур становятся специфическими потребностями формирующейся и развивающейся личности, устойчивыми жизненными ориентирами человека путем перевода их в субъективные ценностные ориентации;
- культурно-исторический подход заключается в том, что в развитии ребёнка существуют как бы две переплетённые линии. Первая следует путём естественного созревания, вторая состоит в овладении культурными способами поведения и мышления. Развитие мышления и других психических функций происходит в первую очередь не через их саморазвитие, а через овладение ребёнком «психологическими орудиями», знаковосимволическими средствами, в первую очередь речью и языком;
- культурологический подход, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребенка с культурой, овладевая которой на уровне определенных

средств, ребенок становится субъектом культуры и ее творцом. В культурологической парадигме возможно рассматривать содержание дошкольного образования как вклад в культурное развитие личности на основе формирования базиса культуры ребенка. Использование феномена культурных практик в содержании образования в рамках его культурной парадигмы вызвано объективной потребностью: расширить социальные и практические компоненты содержания образования. Культурологический подход опосредуется принципом культуросообразности воспитания и обучения и позволяет рассмотреть воспитание как культурный процесс, основанный на присвоении ребенком ценностей общечеловеческой и национальной культуры. Кроме того, культурологический подход позволяет описать игру дошкольника с точки зрения формирования пространства игровой культуры, как культурно-историческую универсалию, позволяющую показать механизмы присвоения ребенком культуры человечества и сформировать творческое отношение к жизни и своему бытию в мире. Идея организации образования на основе культурных практик свидетельствует о широких и неиспользуемых пока возможностях как культурологического подхода, так и тех научных направлений, которые его представляют – культурологии образования и педагогической культурологии.

Принципы и подходы, в части формируемой участниками образовательных отношений:

1/ Научно – методические принципы:

- принцип первенства физической (двигательной) активности
- принцип своевременного начала физического воспитания
- принцип целеполагания
- игровой принцип
- принцип интеграции
- психосоматический принцип
- принцип дозированной помощи
- принцип возрастающей независимости (эмансипации) от взрослых и самостоятельности в творческом решении

2/ Дидактические принципы:

- систематичность и последовательность
- развивающее обучение
- доступность
- воспитывающее обучение
- учет индивидуальных и возрастных особенностей
- сознательность и активность ребенка
- наглядность

3/ Специальные принципы:

- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность

4/ Гигиенические принципы:

- сбалансированность нагрузок
- рациональность чередования деятельности и отдыха
- возрастная адекватность
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Принципиальные подходы к организации процесса психофизического развития детей:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм;
 - сочетание единства духовного и физического укрепления здоровья в формировании целостной личности;
 - организация детей таким образом, чтобы они были свободны и самостоятельны и в то же время чувствовали себя уютно и комфортно;
 - неформальное общение с детьми, предоставление возможности проявлять инициативу и активность больше слушать детей;
 - терпение и выдержка, помощь и поддержка ребенку;
 - партнерский стиль общения;
 - предоставление детям возможности самим увидеть проблему, найти способы ее решения;
 - предоставление возможности реализовать потребности детей в двигательной активности в повседневной жизни;
 - забота об эмоциональном благополучии каждого ребенка;
 - творческий подход, импровизация при организации физкультурных занятий, упражнений, развлечений.

Индивидуальная характеристика контингента воспитанников

Количественный состав воспитанников дошкольного возраста – 128 ребенка

Из них: мальчиков -74, девочек -54.

дети с 3 до 4 лет -36, из них мальчиков -20; девочек -16

дети с 4 до 5 лет -19; из них мальчиков -9; девочек -10

дети с 5 до 6 лет -36; из них мальчиков -22; девочек -14

дети с 6 до 7 лет - 37; из них: мальчиков – 18; девочек – 19

Состояние здоровья воспитанников (чел/%)

	Группа здоровья								
I II			III		IV		V		
	4/2 125/76			35/21					
	ОТКЛОНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ								
НЗ	ЭС	CCC	ТХЖ	РЦОН	HP	MC	С	ХР. ЗБ	ОДА
5/3	1/1	4/2	9/5	26/16	23/14	9/5	31/19	9/5	17/10

Условные обозначения:

НЗ – нарушение зрения

ЭС – эндокринная система

ССС – сердечная недостаточность

ЖКТ - желудочно-кишечный тракт

РЦОН – церебральная острая недостаточность (работа мозга)

НР – нарушение речи

МС – мочеполовая система

ОДА – нарушение функций опорно-двигательного аппарата

С – стоматология

ХР. 3Б – хронические заболевания

Показатели физической подготовленности	Соответст	вуют возрастні (ч/%)	ным критериям		
	высокий	средний	низкий		
Скорость бега 30 м	76/61	45/34	7/5		
Дальность броска ведущей рукой	57/45	56/44	15/11		
Прыжок в длину с места	83/67	37/28	8/5		
Метание набивного мяча	62/49	55/44	11/7		
Гибкость	47/38	61/47	20/15		
Выносливость мышц живота	54/43	41/32	33/25		

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми спортивных атрибутов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы в части, формируемой участниками образовательных отношений

Важное значение при определении содержательной основы Программы и выявлении приоритетных направлений образовательной деятельности имеют **национально-культурные**, демографические, климатические условия, в которых осуществляется образовательный процесс:

- -климатические условия Свердловской области имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости;
- -процесс воспитания и обучения в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:
- *холодный период образовательный (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и расписание организованных образовательных форм;
 - * летний период оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня;
 - -в теплое время жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе;

Национально-культурные и этнокультурные особенности.

Учитываются интересы и потребности детей различной национальной и этнической принадлежности; создание условий для «погружения» детей в культуру своего народа (подвижные игры) через образовательную область «Физическое развитие».

1.2.Планируемые результаты по освоению детьми дошкольного возраста образовательной области «Физическое развитие»

3-4 года 4-5 лет 5-6 лет 6-7 лет

Обязательная часть

Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры.

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность 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,

- 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 и 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

- 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 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;

- 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 физических освоенных упражнений И игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится неповторимости (индивидуальности) своих движениях;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку;

лучшему

начальные

владеет

личной

о некоторых

- способен - стремится комбинации купания. ИЗ знакомых самостоятельно К упражнений, передает образы привлечь внимание результату, к самостоятельному других персонажей в подвижных играх; детей и организовать знакомую удовлетворению потребности в - с интересом стремится узнать игру; двигательной активности о факторах, обеспечивающих - мотивирован на сбережение и счет имеющегося двигательного здоровье, с удовольствием укрепление своего здоровья и опыта; рассказы и сказки, окружающих слушает здоровья его имеет стихи о здоровом образе жизни, людей; представления любит рассуждать на эту тему, умеет практически решать видах спорта; - имеет представления о том, задает вопросы, делает выводы; некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного может что такое здоровье, понимает, элементарно охарактеризовать свое поведения; как поддержать, укрепить и самочувствие, - готов оказать элементарную сохранить его; привлечь помощь самому себе и другому внимание взрослого в случае ребенок (промыть ранку, обработать ее, здоровьесберегающими недомогания; обратиться к взрослому - стремится к самостоятельному умениями: навыками осуществлению процессов за помощью). гигиены, может определять личной гигиены, их правильной состояние своего здоровья; - может оказать элементарную организации; помощь самому себе и другому - умеет угрожающих (промыть ранку, обработать ее, здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому). Часть, формируемая участниками образовательных отношений Ребенок проявляет интерес к Ребенок проявляет интерес к Ребенок проявляет элементы Ребенок

спортивным подвижным И народным играм, традиционным

для Урала. Ребенок

проявляет инициативность в общении с

другими детьми и взрослым во время участия в народных

подвижных играх.

Ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего

И спортивным подвижным народным играм, традиционным для Урала. Ребенок проявляет

инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх.

Ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего

творчества двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из физических освоенных упражнений игр, И через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости, индивидуальности В своих движениях.

проявляет элементы творчества двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из физических освоенных упражнений игр, И через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости,

индивидуальности В своих движениях.

и безопасного поведения.

Ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни.

Ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.

Ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем.

Ребенок проявляют стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов.

Ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения.

Ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен.

Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности (видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы

и безопасного поведения.

Ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни.

Ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.

Ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем.

Ребенок проявляют стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов.

Ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения.

Ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен.

Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности(видоизменяет физические и спортивные

физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы

Ребенок способен придумывать композицию образнопластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа.

Ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры народов Урала, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений.

Ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.

Ребенок владеет основами безопасного поведения: знает, как позвать помошь. обратиться за помощью взрослому; знает свой адрес, имена родителей, их контактную информацию; избегает контактов с незнакомыми людьми на улице; различает некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, проявляет осторожность встрече незнакомыми

Ребенок способен придумывать композицию образнопластического этюда по
заданному сюжету, внося в нее
(импровизационно) собственные
детали и оригинальные «штрихи»
воплощения образа.

Ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры народов Урала, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений.

Ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.

Ребенок владеет основами безопасного поведения: знает, как позвать на помошь. обратиться за помошью взрослому; знает свой адрес, имена родителей, их контактную информацию; избегает контактов с незнакомыми людьми на улице; различает некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, проявляет осторожность встрече незнакомыми

персонажей в	народных	персонажей в	народных	животными; соблюдет правила	животными; соблюдет правила
подвижных играх).		подвижных играх).		дорожного движения; поведения	дорожного движения; поведения
				в транспорте.	в транспорте.
				Ребенок проявляет интерес к	Ребенок проявляет интерес к
				подвижным и спортивным,	подвижным и спортивным,
				народным играм традиционным	народным играм традиционным
				для Урала.	для Урала.
				Ребенок понимает значение	Ребенок понимает значение
				укрепления здоровья и	укрепления здоровья и
				безопасного поведения.	безопасного поведения.

В соответствии с анализом результатов освоения воспитанниками детского сада ООП ДО в 2017-2018 учебном году, особое внимание необходимо обратить на:

- в группах младшего дошкольного возраста на ориентацию в пространстве, на развитие мышечной силы, мелкую моторику и крупную моторику, жизненную емкость легких, на координацию движений, гибкость;
- в группах старшего дошкольного возраста на выносливость, волевые усилия, на развитие мышечной силы, синхронную работу обеих рук, гибкость;
- усилить внимание к организации образовательного процесса по отношению к детям со второй, третьей, группой здоровья и формировать у детей ценностное отношение к своему здоровью;
- продолжить работу по предупреждению и профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата (плоскостопие), осанки.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	Целевые ориентиры дошкольного образования, формируемые
	участниками образовательных отношений
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен,	- ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность
вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои	человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем
движения и управлять ими;	здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным	жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи,
нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во	связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в
взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать	рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении
правила безопасного поведения и личной гигиены	

ІІ. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Содержание психолого-педагогической работы направлено на формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребенка. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. Нормальное сенсомоторное развитие составляет фундамент всего психического развития ребенка и является тем базисом, над которым надстраивается вся совокупность высших психических функций.

В ходе реализации ООП ДО обеспечивается дифференцированный подход к организации физического развития детей, что является основополагающим критерием эффективности оздоровительной и развивающей работы.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы — образовательной программы для детей дошкольного возраста направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности;
- обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений;
- обучать детей технике выполнения основных движений.

В рабочей программе предусмотрено:

- образовательная деятельность проводится всей группой
- в младшей и средней группах непрерывная образовательная деятельность проводится три раза в неделю в зале, в старшей и подготовительной группах проводится два раза в неделю в зале и один раз в неделю на улице.
 - индивидуальная работа осуществляется воспитателем по рекомендации инструктора по физической культуре.

Для обеспечения качественных условий реализации поставленных задач формирования физической культуры детей в образовательном процессе необходимо:

- уделить особое внимание двигательному режиму, суммарно отражающему общую двигательную деятельность детей при свободных и организованных ее формах
- широко использовать спортивные игры и упражнения, дыхательные упражнения, корригирующие упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата
 - продолжать обучать элементам техники выполнения сложно координированных видов движений
 - целенаправленно развивать мелкую моторику
 - повышать уровень произвольности действий детей
- активно использовать все доступные средства физического воспитания для качественного созревания мускулатуры, необходимой для обеспечения всех функций позвоночника (опорной, амортизационной, двигательной и защитной)
- обеспечить природную потребность детей в двигательной активности, которая является главным источником нормального роста, развития и функционирования детского организма
- регулировать продолжительность, объем и интенсивность двигательной активности в соответствии с индивидуальными данными физического развития и подготовленности детей
- способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий, освоению техники движений и их координации, направленности на результат при выполнении физических упражнений, выполнению правил подвижных игр
 - способствовать сочетанию прогулок с занятиями сезонными видами спорта
- активно использовать все доступные средства для профилактики нарушения осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утреннюю гимнастику, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий
- предоставить возможности самостоятельного использования ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т.д.)
 - обеспечить учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности
- обеспечить интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, создание среды двигательной активности.
 - использовать авторские и народные (традиционные) детские игры, приуроченные к разным временам года;
 - организовывать участие детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях
- поддерживать интерес ребенка к народным подвижным играм, занятиям на спортивном оборудовании, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.
 - поддерживать коллективные формы организации двигательной активности

- обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр
- поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей
- расширить репертуар традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ 4-ГО ГОДА ЖИЗНИ (МЛАДШАЯ ГРУППА)

Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части для детей возрастной категории 4-го года жизни

Задачи образовательной деятельности

- 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

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

<u>Порядковые упражнения. Построения и перестроения:</u> 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.

<u>Общеразвивающие упражнения:</u> традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа, стоя на коленях). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения.

<u>Ходьба.</u> Ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («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 (длина 2-3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10-15 см). рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см, приподнята на 20 см).

<u>Бег:</u> «стайкой», врассыпную, в колонну по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15-20 м), в медленном темпе.

<u>Прыжки:</u> на месте, с продвижением вперёд (2-3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20-25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

<u>Катание, бросание, ловля:</u> катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50-60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2-3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м).

<u>Ползание</u>: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между предметами (4-5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке – стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

<u>Музыкально-ритмические упражнения.</u> Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

<u>Спортивные упражнения:</u> катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

<u>Подвижные игры</u> с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей. Используются для закрепления навыков основных движений у детей.

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

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.

Основные пути и средства решения задач:

- оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием
- использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей
- организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них
- поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность
- вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр
- приобщать к традиционным для региона видам спорта
- расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его
- создавать условия для игр с мячом

- широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия
- следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода)
- знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях, учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.

Разнообразные организационные формы для физического развития детей младшего дошкольного возраста в условиях организации совместной деятельности со взрослыми и другими детьми, самостоятельной свободной деятельности

Виды детской деятельности	Формы работы
Познавательно-исследовательская	• беседы
	• сбор фотографий и оформление
	• просмотр видеофильмов и диафильмов
	• дидактические игры
	• настольно-печатные игры
	• коллекционирование
	• праздники
	• отгадывание загадок
	• викторина
	• валеологические минутки
	• моделирование
	• игры – путешествия
	• проектная деятельность
Игровая	• игра-развлечение
	• праздник
	• мини-конкурс
	• викторина
Коммуникативная	• сказкотерапия
	• фонетическая ритмика
	• коммуникативные игры
	• психогимнастика
	• обсуждение ситуации
	• обсуждение поступков
	• разбор понятий

	• беседы – рассуждение
	• моделирование правил
Изобразительная	• рисование
	• лепка
	• аппликация
	• рассматривание картин, иллюстраций
	• выставки детских работ
	• цветотерапия
	• создание коллажа
Восприятие художественной литературы и	• чтение
фольклора	• слушание
	• книжная выставка
	• заучивание стихотворений
	• создание книжек-малышек
Самообслуживание и бытовой труд	• поручение
	• коллективное творческое дело
	• задания
Музыкальная	• танцы
	• ритмические движения
	• ритмопластика
	• этюды: по ритмике, пластике, пантомиме
Двигательная	• утренняя гимнастика
	• массаж
	• ленивая гимнастика
	• закаливание
	• основные движения
	• игровое упражнение
	• спортивные упражнения
	• физкультурные занятия
	• игры-соревнования
	• подвижная игра
	• игры малой подвижности
	• народные игры
	• корригирующая гимнастика

• спортивные игры
• развлечения
• праздники
• эстафеты
• акции

Модель двигательной активности детей младшего дошкольного возраста

No	Виды двигательной	Период времени	Особенности организации	Формы работы с детьми
	активности /совместной, самостоятельной/			
1.	Утренняя гимнастика	ежедневно	зал/улица	традиционнаяигроваясюжетная
2.	Физкультминутки	3-5 мин.	физкультминутки не организуются, если образовательная деятельность была направлена на развитие двигательной сферы детей	 упражнения для развития мелкой моторики общеразвивающие упражнения имитирующие упражнения игры
3.	Непрерывная образовательная двигательная деятельность	15 минут 3 раза в неделю	зал	традиционныеигровыесюжетные
4.	Самостоятельная двигательная деятельность	продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка	во время прогулки, в режимные моменты	• игровой характер
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка	во время прогулки, в режимные моменты	• Игровой характер
6.	Дыхательная гимнастика	до 3-х минут	ежедневно в режимных моментах	• Игровой характер

7.	Подвижные игры	10 – 15 мин	ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей	 игры высокой, средне и низкой интенсивности народные игры игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации
8.	Пальчиковые игры	2 -3 мин.	ежедневно в режимных	
			моментах	
9.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц		
10.	День здоровья	1 раза в квартал		

Задачи воспитания и обучения в части, формируемой участниками образовательных отношений для детей возрастной категории 4-го года жизни

- 1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.
- 2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнения народов Среднего Урала, обогащая его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках.
- 3. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.
- 4. Создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровьесберегающего поведения дома, в детском саду, на улице, на водоеме, на дороге, осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.
- 5. Создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью.
- 6. Поддержать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.
 - 7. Способствовать самостоятельному переносу в игру правил здоровьесберегающего поведения.

Решение образовательных задач предусматривает:

- учет функциональных и адаптационных возможностей ребенка;
- удовлетворение биологической потребности ребенка в движении;
- поддержку и развитие всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр, закаливающие процедуры;
- интеграцию движений тела и сенсорных процессов анализаторов: слушание, ориентация, осязание, тонкая моторика кисти и речевого аппарата, через сенсомоторное развитие ребенка;
- поддержку интереса ребенка к народным подвижным играм, играм-забавам, играм-развлечениям;
- внимательное наблюдение за самочувствием каждого ребенка на занятиях, его реакцией на нагрузку, на новые упражнения;
- корректировку движения и осанки каждого ребенка, который в этом нуждается;
- использование игровых образов и воображаемых ситуаций (животных, растений, воды, ветра и др.), поддержку и стимулирование стремления ребенка к творческому самовыражению и импровизации в движении (мимике, пантомимике);

- варьирование нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития ребенка на основе медицинских показаний и наблюдений за их самочувствием;
- развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр;
- упражнения на освоение ребенком языка эмоций, элементов техники выразительных движений (гаммы переживаний, настроений); на приобретение навыков саморасслабления.

Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие» для детей возрастной категории 4-го года жизни

Содержание	Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в		
	оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на		
	укрепление организма.		
	Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности		
	национальной одежды народов Урала.		
	Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды		
	спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.		
	Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях		
	конкретного места проживания, Среднего Урала.		
	Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.		
Средства,	Игры народов Среднего Урала:		
педагогические	Русские – «Гуси лебеди», «У медведя во бору», «Стадо», «Пчелки и ласточка», «Мяч по кругу», «Салки», «Невод»,		
методы, формы	«Заяц без дома».		
работы с	Башкирские – «Липки пеньки», «Юрта», «медный пень».		
детьми	Татарские – «Лисички и курочки», «Продаем горшки», «Перехватчики», «Скок-перескок», «Хлопушки».		
	Удмуртские – «Догонялки».		
	Чувашские – «Рыбки».		
	Спортивные игры:		
	«Катание на лыжах».		
	Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных		
	коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-		
	взрослые проекты.		

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ 5-ГО ГОДА ЖИЗНИ (СРЕДНЯЯ ГРУППА)

Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» обязательной части для детей возрастной категории 5-го года жизни

Задачи образовательной деятельности

- 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).

Содержание образовательной деятельности

<u>Порядковые упражнения.</u> Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

<u>Общеразвивающие упражнения</u>. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами, с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба и равновесие: с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперёд (2-3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

<u>Бег.</u> Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким

подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15), ведение колонны.

<u>Бросание, ловля, метание.</u> Правильные исходные положения при метании. Катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40-50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной или двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5-2 м).

<u>Ползание, лазанье.</u> Ползание разными способами; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м), подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом; ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком.

<u>Прыжки.</u> Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2-3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50-70); вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.). Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

<u>Подвижные игры:</u> правила; функции водящего. Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентивку в пространстве и внимание. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и «полуелочкой» и боком, правила надевания и переноса лыж под рукой. Ходьба на лыжах без времени (0,5-1 км); игры на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца». Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

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

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные 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.

Основные пути и средства решения задач:

- оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием
- использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей
- организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них
- поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
- вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр
- приобщать к традиционным для региона видам спорта
- расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его
- создавать условия для игр с мячом
- широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия
- следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода)
- знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях, учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.

Разнообразные организационные формы для физического развития детей среднего дошкольного возраста в условиях организации совместной деятельности со взрослыми и другими детьми, самостоятельной свободной деятельности

Виды детской деятельности	Формы работы
Познавательно-исследовательская	беседысбор фотографий и оформление
	• просмотр видеофильмов и диафильмов
	• дидактические игры
	• настольно-печатные игры
	• коллекционирование
	• праздники
	• отгадывание загадок
	• викторина
	• валеологические минутки
	• моделирование
	• игры – путешествия
	• проектная деятельность
Игровая	• игра-развлечение
	• праздник
	• мини-конкурс
	• викторина
Коммуникативная	• сказкотерапия
	• фонетическая ритмика
	• коммуникативные игры
	• психогимнастика
	• обсуждение ситуации
	• обсуждение поступков
	• разбор понятий
	• беседы – рассуждение
	• моделирование правил
Изобразительная	• рисование
	• лепка
	• аппликация

	• рассматривание картин, иллюстраций	
	• выставки детских работ	
	• цветотерапия	
	• создание коллажа	
Восприятие художественной литературы и	• чтение	
фольклора	• слушание	
	• книжная выставка	
	• заучивание стихотворений	
	• создание книжек-малышек	
Самообслуживание и бытовой труд	• поручение	
	• коллективное творческое дело	
	• задания	
Музыкальная	• танцы	
	• ритмические движения	
	• ритмопластика	
	• этюды: по ритмике, пластике, пантомиме	
Двигательная	• утренняя гимнастика	
	• массаж	
	• ленивая гимнастика	
	• закаливание	
	• основные движения	
	• игровое упражнение	
	• спортивные упражнения	
	• физкультурные занятия	
	• игры-соревнования	
	• подвижная игра	
	• игры малой подвижности	
	• народные игры	
	• корригирующая гимнастика	
	• спортивные игры	
	• развлечения	
	• праздники	
	• эстафеты	
	• акции	

Модель двигательной активности детей среднего дошкольного возраста

№	Виды двигательной активности	Период времени	Особенности организации	Формы работы с детьми
	/совместной, самостоятельной/			
1.	Утренняя гимнастика	ежедневно	зал/улица	традиционнаяигроваясюжетная
2.	Физкультминутки	3-5 мин.	физкультминутки не организуются, если образовательная деятельность была направлена на развитие двигательной сферы детей	 упражнения для развития мелкой моторики общеразвивающие упражнения имитирующие упражнения игры
3.	Непрерывная образовательная двигательная деятельность	по 20 минут 3 раза в неделю	зал	традиционныеигровыесюжетные
4.	Самостоятельная двигательная деятельность	продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка	во время прогулки, в режимные моменты	• игровой характер
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка	во время прогулки, в режимные моменты	• Игровой характер
6.	Дыхательная гимнастика	до 3-х минут	ежедневно в режимных моментах	• Игровой характер
7.	Подвижные игры	10 – 15 мин	ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей	 игры высокой, средне и низкой интенсивности народные игры игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации
8.	Пальчиковые игры	2 -3 мин.	ежедневно в режимных моментах	
9.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц		
10.	День здоровья	1 раза в квартал		

Задачи воспитания и обучения части, формируемой участниками образовательных отношений для детей возрастной категории 5-го года жизни

- 1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.
- 2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнения народов Среднего Урала, обогащая его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.
- 3. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.
- 4. Создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровьесберегающего поведения дома, в детском саду, на улице, на водоеме, на дороге, осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.
- 5. Создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью.
- 6. Поддержать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.
 - 7. Способствовать самостоятельному переносу в игру правил здоровьесберегающего поведения.

Решение образовательных задач предусматривает:

- учет функциональных и адаптационных возможностей ребенка;
- удовлетворение биологической потребности ребенка в движении;
- поддержку и развитие всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр, закаливающие процедуры;
- интеграцию движений тела и сенсорных процессов анализаторов: слушание, ориентация, осязание, тонкая моторика кисти и речевого аппарата, через сенсомоторное развитие ребенка;
- поддержку интереса ребенка к народным подвижным играм, играм-забавам, играм-развлечениям;
- внимательное наблюдение за самочувствием каждого ребенка на занятиях, его реакцией на нагрузку, на новые упражнения;
- корректировку движения и осанки каждого ребенка, который в этом нуждается;
- использование игровых образов и воображаемых ситуаций (животных, растений, воды, ветра и др.), поддержку и стимулирование стремления ребенка к творческому самовыражению и импровизации в движении (мимике, пантомимике);
- варьирование нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития ребенка на основе медицинских показаний и наблюдений за их самочувствием;
- развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр;
- упражнения на освоение ребенком языка эмоций, элементов техники выразительных движений (гаммы переживаний, настроений); на приобретение навыков саморасслабления.

Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие» для детей возрастной категории 5-го года жизни

Содержание

Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиций в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.

Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.

Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.

Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.

Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

Средства, педагогические методы, формы работы с детьми

Игры народов Среднего Урала:

Русские – «Гуси лебеди», «У медведя во бору», «Стадо», «Пчелки и ласточка», «Мяч по кругу», «Салки», «Невод», «Заяц без лома».

Башкирские – «Липки пеньки», «Юрта», «медный пень».

Татарские – «Лисички и курочки», «Продаем горшки», «Перехватчики», «Скок-перескок», «Хлопушки».

Удмуртские – «Догонялки».

Чувашские – «Рыбки».

Спортивные игры:

«Катание на лыжах»

Целевые прогулки, экскурсии обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детсковзрослые проекты.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» обязательной части для детей возрастной категории 6-го года жизни:

- 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, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего 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.

Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность

<u>Порядковые упражнения:</u> 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: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным 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.

<u>Ходьба.</u> Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными движениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см, шириной 20 см), ходьба по

гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 гр), по пенькам, спиной вперёд (3-4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

<u>Бег.</u> 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 3x10 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), вспрыгивание 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.

<u>Бросание, ловля и метание.</u> «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). 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 вдаль (5-9 м), горизонтальную и вертикальную цели (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5-4 м разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

<u>Ползание и лазание.</u> 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.

<u>Подвижные игры</u> 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 ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

<u>Спортивные упражнения:</u> скользящий переменный лыжный ход; повороты на месте влево, вправо; подъём в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке. 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.

Основные пути и средства решения задач с детьми старшего дошкольного возраста по реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- оснащать развивающую предметно-пространственную среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием
- использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей
- организовывать массовые физкультурные праздники
- поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность
- вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр
- приобщать к традиционным для региона видам спорта
- расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его
- создавать условия для игр с мячом
- широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия
- следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности
- укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода)
- знакомить детей с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях, учить предвидеть простейшие последствия собственных действий
- расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице;
- передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;
- сформировать осознанное выполнение требований безопасности;
- закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

Разнообразные организационные формы для физического развития детей старшего дошкольного возраста в условиях организации совместной деятельности со взрослыми и другими детьми, самостоятельной свободной деятельности

Виды детской деятельности	Формы работы	
Познавательно-исследовательская	• беседы	
	• сбор фотографий и оформление	
	• просмотр видеофильмов и диафильмов	
	• дидактические игры	
	• настольно-печатные игры	
	• коллекционирование	
	• праздники	
	• отгадывание загадок	
	• викторина	
	• валеологические минутки	
	• моделирование	
	• игры – путешествия	
	• разгадывание кроссвордов	
	• мини – конкурс	
	• проектная деятельность	
Игровая	• игра-развлечение	
	• праздник	
	• мини-конкурс	
	• викторина	
Коммуникативная	• сказкотерапия	
	• фонетическая ритмика	
	• коммуникативные игры	
	• психигимнастика	
	• физкультурная сказка	
	• обсуждение ситуации	
	• обсуждение поступков	
	• разбор понятий	
	• беседы – рассуждение	
	• моделирование правил	

	• коллективное составление инструкции (памятки)			
Изобразительная	• рисование			
	• лепка			
	• аппликация			
	• рассматривание картин, иллюстраций			
	• выставки детских работ			
	• цветотерапия			
	• создание коллажа			
Восприятие художественной литературы и	• чтение			
фольклора	• слушание			
	• книжная выставка			
	• заучивание стихотворений			
	• создание книжек-малышек			
Самообслуживание и бытовой труд	• поручение			
	• коллективное творческое дело			
	• задания			
Музыкальная	• танцы			
	• ритмические движения			
	• аэробика			
	• ритмопластика			
	• этюды: по ритмики, пластике, пантомиме,			
	оздоровительной хореографии			
Двигательная	• утренняя гимнастика			
	• массаж			
	• ленивая гимнастика			
	• закаливание			
	• основные движения			
	• игровое упражнение			
	• спортивные упражнения			
	• физкультурные занятия			
	• игры-соревнования			
	• оздоровительный бег			
	• подвижная игра			
	• игры малой подвижности			

• народные игры
• корригирующая гимнастика
• спортивные игры
• развлечения
• праздники
• малая олимпиада
• малый туризм
• эстафеты
• акшии

Модель двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Nº	Виды двигательной активности	Период времени	Особенности организации	Формы работы с детьми
	/совместной, самостоятельной/			
1.	Утренняя гимнастика	ежедневно	зал/улица	традиционнаяигроваясюжетная
2.	Физкультминутки	3-5 мин.	физкультминутки не организуются, если образовательная деятельность была направлена на развитие двигательной сферы детей	 упражнения для развития мелкой моторики общеразвивающие упражнения имитирующие упражнения игры
3.	Непрерывная образовательная двигательная деятельность	по 25 минут 3 раза в неделю	Зал, улица	традиционныеигровыесюжетные
4.	Самостоятельная двигательная деятельность	продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка	во время прогулки, в режимные моменты	• игровой характер
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка	во время прогулки, в режимные моменты	• Игровой характер
6.	Дыхательная гимнастика	до 3-х минут	ежедневно в режимных моментах	• Игровой характер
7.	Подвижные игры	10 – 15 мин	ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей	 игры высокой, средне и низкой интенсивности народные игры игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации
8.	Пальчиковые игры	2 -3 мин.	ежедневно в режимных моментах	
9.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц		
10.	День здоровья	1 раза в квартал		

Задачи воспитания и обучения части, формируемой участниками образовательных отношений для детей возрастной категории 6-го года жизни

- 1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.
- 2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.
- 3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.
- 4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условий.

Решение образовательных задач предусматривает:

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;
- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;
- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения сидя, стоя, лежа и т.п.);
- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;
- обсуждение правил и способов безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе, в общении с незнакомыми людьми;
- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;
- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;
- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года;
- организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;
- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;
- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;
- использование выразительно отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;
- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;
- включение движения, создающего художественный, выразительный образ в пластике, подвижных играх и т.п.;
- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве бег, ходьба, лазание, метание и т.п.); корректирующих движений состояния организма, тела, положения, осанку; релаксирующих, восстанавливающих движений физические упражнения (силовые метание, перетягивание и т.п., скоростные бег, ходьба и т.п., ориентировочные лазание, подлезание, прыжки и т.п.);
- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;
- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;

- упражнения, подвижные игры народов Урала, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности;
- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;

проекты.

- постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как к особому объекту познания;
- использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей: кистевых динамометров, линеек, спирометра и других, обсуждение результатов и побуждение к физическому совершенствованию;
- -интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие» для детей возрастной категории 6-го года жизни

Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиций в Содержание оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма. Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала. Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры. Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала. Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды. Игры народов Среднего Урала: Средства Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочкавыручалочка», «Пятнашки», «Фанты». Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта». Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки». Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка». Марийские - «Биляша», «Катание мяча». Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!». *Чувашские* – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй». Спортивные игры: «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др. **Целевые прогулки, экскурсии** обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Наглялный

- *Наглядно-зрительные приемы* (показ физических упражнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- **Наглядно-слуховые приемы** (музыка, песни)
- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя, инструктора)

Словесный

- Объяснения, пояснения, указания
- Подача команд, распоряжений, сигналов
- Вопросы к детям
- Образный сюжетный рассказ, беседа
- Словесная инструкция

Практический

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями
- Проведение упражнений в игровой форме
- Проведение упражнений в соревновательной форме

Психологическая безопасность

- Комфортная организация режимных моментов.
- Оптимальный двигательный режим.
- Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок.
- Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми.
- Целесообразность в применении приемов и методов.
- Использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса

- Учет гигиенических требований.
- Создание условий для оздоровительных режимов.
- Бережное отношение к нервной системе ребенка.
- Учет индивидуальных особенностей и интересов детей.
- Предоставление ребенку свободы выбора.
- Создание условия для самореализации.
- Ориентация на зону ближайшего развития.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ 7-ГО ГОДА ЖИЗНИ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части для детей возрастной категории 7-го года жизни

Задачи образовательной деятельности

- -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

Двигательная деятельность

<u>Порядковые упражнения.</u> Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Строится в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо, налево. Рассчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться во время ходьбы одновременно.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, 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.

<u>Основные движения.</u> 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.

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

<u>Упражнения в равновесии.</u> 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.

<u>Бег.</u> Бегать легко, стремительно. 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.). Бегать со скакалкой, мячом, по доске, по бревну. 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.

<u>Прыжки.</u> 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. Перепрыгивать на одной ноге линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперёд. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 25-30 см. 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; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

<u>Бросание, ловля, метание</u>. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.) метать в горизонтальную и вертикальную цель, кольцеброс с расстояния 4-5 м и поражать её. Метать в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6-12 м. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами.

<u>Лазание, ползание.</u> 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». Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с её противоположной стороны. Переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с неё быстро; меняя темп лазания,

сохранять координацию движений, используя перекрёстную и одноимённую координацию движений рук и ног. Лазать по верёвочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель, инструктор поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

<u>Подвижные игры.</u> Организовать знакомые игры игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. 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 игры. Правила спортивных игр.

<u>Городки.</u> Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Бросать биту сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур.

<u>Баскетбол.</u> Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении: от груди, одной рукой от плеча. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п. и с различных 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 продвигаясь по сигналу. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

<u>Футбол.</u> Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м). подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

<u>Настольный теннис, бадминтон.</u> Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч, волан в игру, отбивать его после отскока от стола.

<u>Хоккей.</u> Ведение шайбы клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Спортивные упражнения.

<u>Ходьба на лыжах.</u> Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «ёлочкой». Уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.

Катание на самокате. Отталкивание одной ногой.

<u>Катание на велосипеде</u>. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой). Игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения».

<u>Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам.</u> После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки. Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики», попасть снежком в цель. Игры — эстафеты.

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.).

Основные пути и средства решения задач с детьми старшего дошкольного возраста по реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- оснащать развивающую предметно-пространственную среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием
- использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей
- организовывать массовые физкультурные праздники
- поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность
- вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр
- приобщать к традиционным для региона видам спорта
- расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его
- создавать условия для игр с мячом
- широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия;
- следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности;
- укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода);
- знакомить детей с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях, учить предвидеть простейшие последствия собственных действий;
- расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице;
- передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;
- сформировать осознанное выполнение требований безопасности;
- закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

Разнообразные организационные формы для физического развития детей старшего дошкольного возраста в условиях организации совместной деятельности со взрослыми и другими детьми, самостоятельной свободной деятельности

Виды детской деятельности	Формы работы			
Познавательно-исследовательская	• беседы			
	• сбор фотографий и оформление			
	• просмотр видеофильмов и диафильмов			
	• дидактические игры			
	• настольно-печатные игры			
	• коллекционирование			
	• праздники			
	• отгадывание загадок			
	• викторина			
	• валеологические минутки			
	• моделирование			
	• игры – путешествия			
	• разгадывание кроссвордов			
	• мини – конкурс			
	• проектная деятельность			
Игровая	• игра-развлечение			
	• праздник			
	• мини-конкурс			
	• викторина			
Коммуникативная	• сказкотерапия			
	• фонетическая ритмика			
	• коммуникативные игры			
	• психигимнастика			
	• физкультурная сказка			
	• обсуждение ситуации			
	• обсуждение поступков			
	• разбор понятий			
	• беседы – рассуждение			
	• моделирование правил			

	• коллективное составление инструкции (памятки)		
Изобразительная	• рисование		
	• лепка		
	• аппликация		
	• рассматривание картин, иллюстраций		
	• выставки детских работ		
	• цветотерапия		
	• создание коллажа		
Восприятие художественной литературы и	• чтение		
фольклора	• слушание		
	• книжная выставка		
	• заучивание стихотворений		
	• создание книжек-малышек		
Самообслуживание и бытовой труд	• поручение		
	• коллективное творческое дело		
	• задания		
Музыкальная	• танцы		
	• ритмические движения		
	• аэробика		
	• ритмопластика		
	• этюды: по ритмики, пластике, пантомиме,		
	оздоровительной хореографии		
Двигательная	• утренняя гимнастика		
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	• массаж		
	• ленивая гимнастика		
	• закаливание		
	• основные движения		
	• игровое упражнение		
	• спортивные упражнения		
	• физкультурные занятия		
	• игры-соревнования		
	• оздоровительный бег		

• подвижная игра
• игры малой подвижности
• народные игры
• корригирующая гимнастика
• спортивные игры
• развлечения
• праздники
• малая олимпиада
• малый туризм
• эстафеты
• акции

# Задачи воспитания и обучения части, формируемой участниками образовательных отношений для детей возрастной категории 7-го года жизни

- 1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.
- 2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.
- 3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.
- 4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условий.

#### Решение образовательных задач предусматривает:

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;
- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;
- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения сидя, стоя, лежа и т.п.);
- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;
- обсуждение правил и способов безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе, в общении с незнакомыми людьми;
- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;
- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;

- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;
- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;
- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;
- использование выразительно отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;
- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;
- включение движения, создающего художественный, выразительный образ в пластике, подвижных играх и т.п.;
- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве бег, ходьба, лазание, метание и т.п.); корректирующих движений состояния организма, тела, положения, осанку; релаксирующих, восстанавливающих движений физические упражнения (силовые метание, перетягивание и т.п., скоростные бег, ходьба и т.п., ориентировочные лазание, подлезание, прыжки и т.п.);
- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;
- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;
- упражнения, подвижные игры народов Урала, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности;
- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;
- постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания;
- использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей: кистевых динамометров, линеек, спирометра и других, обсуждение результатов и побуждение к физическому совершенствованию;
- -интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

#### Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие» для детей возрастной категории 7-го года жизни

## Содержание

Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиций в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.

Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.

Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.

Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.

Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

#### Средства

#### Игры народов Среднего Урала:

Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочкавыручалочка», «Пятнашки», «Фанты».

Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».

Татарские — «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».

Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».

Марийские - «Биляша», «Катание мяча».

Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».

Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».

#### Спортивные игры:

«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

**Целевые прогулки, экскурсии** обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детсковзрослые проекты.

#### МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

#### Наглялный

- *Наглядно-зрительные приемы* (показ физических упражнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- **Наглядно-слуховые приемы** (музыка, песни)
- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

#### Словесный

- Объяснения, пояснения, указания
- Подача команд, распоряжений, сигналов
- Вопросы к детям
- Образный сюжетный рассказ, беседа
- Словесная инструкция

#### Практический

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями
- Проведение упражнений в игровой форме
- Проведение упражнений в соревновательной форме

#### Психологическая безопасность

- Комфортная организация режимных моментов.
- Оптимальный двигательный режим.
- Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок.
- Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми.
- Целесообразность в применении приемов и методов.
- Использование приемов релаксации в режиме дня.

#### Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса

- Учет гигиенических требований.
- Создание условий для оздоровительных режимов.
- Бережное отношение к нервной системе ребенка.
- Учет индивидуальных особенностей и интересов детей.
- Предоставление ребенку свободы выбора.
- Создание условия для самореализации.
- Ориентация на зону ближайшего развития.

#### 2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы в образовательной области «Физическое развитие»

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

#### Сферы инициативы **Двигательная** иниииатива - связанная с упражнений, направленных выполнением физических развитие качеств, как способствующая координация гибкость: формированию начальных представлений некоторых видах спорта, овладение подвижными играми c правилами; становление целенаправленности саморегуляции И двигательной chepe; становление пенностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### Способы поддержки детской инициативы

#### Создание условий для физического развития

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

### Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития:

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

# 2.3. Современные образовательные технологии воспитания и обучения детей дошкольного возраста в образовательной области «Физическое развитие»

#### Здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьеформирующие технологии

*Здоровьесберегающие технологии* - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

*Здоровьеформирование* — педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

## **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

- Стретчинг
- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Различные гимнастики

# **Технологии обучения здоровому образу** жизни

- Физкультурные занятия
- Проблемно-игровые занятия
- Коммуникативные игры
- Самомассаж

#### Коррекционные технологии

- Технологии музыкального воздействия
- Фонетическая ритмика

#### Задачи:

- 1. Побуждение в детях желание заботится о своем здоровье, заинтересованное отношение к собственному здоровью.
- 2. Формирование установки на использование здорового питания.
- 3. Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом психологических и иных особенностей, развитие потребности физической культуры и спорта.
- 4. Выполнение рекомендованного педагогами и врачами режима дня.
- 5. Формирование знаний о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, низкий уровень закаленности).
- 6. Формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.
- 7. Развитие готовности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

#### Средства и методы здоровьеформирования:

- игры, направленные на здоровьеформирование дошкольников;
- решение проблемных ситуаций;
- промежуточные и итоговые диагностики состояния здоровья,
- мероприятия по формированию здорового образа жизни,
- коррекционная работа по медицинским показателям,
- технологии включения воспитанников и родителей воспитанников в здоровьеформирующую деятельность

#### 2.4. Взаимодействие с семьей в осуществлении оздоровительной и физкультурной работы

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования предполагает координацию усилий всех участников образовательных отношений. Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к взаимодействию;
- возможность запросить, и получить информацию;
- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;
- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

Функциональное взаимодействие с родителями	Формы взаимодействия с родителями
Нормативно-правовая	- участие в принятии решений по созданию условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
деятельность	воспитанников
	- вовлечение семьи в планирование, организацию образовательного процесса, оценку результата освоения детьми основной общеобразовательной программы
Информационно-консультативная	- определение и формулирование социального заказа родителей, определение приоритетов в содержании
деятельность	образовательного процесса
	- анкетирование, опрос родителей
	- информационные стенды для родителей
	- подгрупповые и индивидуальные консультации
	- презентация достижений
Просветительская деятельность	- библиотечка для родителей
	- педагогическая гостиная
	- совместная разработка учебных пособий и дидактических игр
Практико-ориентированная	- дни открытых дверей
методическая деятельность	- практические семинары

	- открытые занятия	
	- детско-родительские проекты	
	· выставки	
	- смотры-конкурсы	
Культурно-досуговая	- физкультурно-спортивные мероприятия	
деятельность	- акции	
	- спортивные праздники	
Индивидуально-ориентированная	- конкурсы семейных рисунков	
деятельность	- выставки семейных достижений	
	- коллективные творческие дела	
	- создание, сопровождение портфолио детских достижений	
	- организация вернисажей, выставок детских работ	

### ІІІ. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Функциональная	Вид помещения	Оснащение. Оборудование, в том числе ТСО
направленность		
Сохранение и	Спортивный зал:	• Мягкие модули
укрепление здоровья	• Физкультурные занятия	• Маты
детей. Безопасность.	• Спортивные и тематические досуги	• Спортивное оборудование для прыжков, метания,
	• Развлечения, праздники и утренники	лазанья
	• Родительские собрания и прочие мероприятия	
	для родителей	
	• Консультативная работа с родителями и	
	воспитателями	
	• Индивидуальные занятия	
Образование,	Групповые комнаты:	• Центр «Здоровячок»
развитие детей	• Физическое развитие	
Информационно-	Приемная:	• Информационный уголок
просветительская работа	Информационно-просветительская работа с	• Выставки детского творчества
	родителями	• Наглядно-информационный материал для родителей

### Материально-технические (пространственные) условия организации физического развития детей

- 1. Спортивный зал.
- 2. Спортивная площадка.
- 3. Участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

### 3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания

Образовательная область	Обязательная часть		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
Физическое развитие	Примерная основная образовательная программа Примерная образовательная программа дошкольного	Методические пособия  - Асачёва А.А., Горбунова О.В. – Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия Санкт –	Парциальная программа - Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на	Методические пособия  • Подвижные игры народов Урала Екатеринбург: ИРРО. –	
	образования / Т.И. Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В. Солнцева. Издательство «Детство-Пресс»,2014	Петербург: Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2013.  - Бауэр О.П., Волосникова Т.В. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения Санкт — Петербург.: Издательство «ДЕТСТВО — ПРЕСС», 2005.  - Верещагина Н.В., Викторова О.А. — Рабочая программа педагога ДОО. — Санкт — Петербург.: Издательство «ДЕТСТВО — ПРЕСС», 2015.  - Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников Волгоград : Издательство «УЧИТЕЛЬ», 2013.  - Мосягина Л.И. Целостная система физкультурно — оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста Санкт — Петербург.: Издательство «Детство — ПРЕСС», 2013.  - Нищева Н.В Подвижные и	«ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2016.  – 160 с.  - Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально — игровая гимнастика для детей. Учебно — методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2016.  – 352 с.	С. В., Морозова О.И., Воронина С.Н., Худякова Т.А., Баталова Н. А.,	

дидактические игры на прогулке. Санкт –
Петербург.: Издательство «ДЕТСТВО –
ПРЕСС», 2014.
- Николаева Н.И Школа мяча Санкт –
Петербург. : Издательство «ДЕТСТВО -
ПРЕСС», 2012.
- Сочнева Е. А. – Подвижные игры с
бегом, для детей 4 – 7 лет. Санкт –
Петербург. : «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
- Степаненкова Э.Я Сборник подвижных
игр Москва. : Издательство « МОЗАИКА
– CИНЕЗ», 2015.
- Утробина К.К - Сценарии физкультурных
занятий и развлечений в ДОУ. Москва. :
Издательство «ГНОМ», 2015.
- Чеменева А.А., Ушакова – Славолюбова
О.А. – Коммуникативно –
ориентированная предметная среда
физкультурного образования
дошкольника. Санкт – Петербург.:
Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2013.

#### 3.3. Распорядок дня

#### Особенности организации физического воспитания

- Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.
- Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.
- Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику.
- В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.
- Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

- Занятия проводятся в физкультурном зале.
- Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:
- - в младшей группе 15 мин.,
- - в средней группе 20 мин.,
- в старшей группе 25 мин.,
- - в подготовительной группе 30 мин.
- Один раз в неделю для детей 5 7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

#### - Особенности организации закаливания

- Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.
- Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

#### Учебный план образовательной деятельности на 2021-2022 учебный год

Образовательная	Вид	Вид деятельности	ельности Объем нагрузки в неделю (количество)			
деятельность	образовательной	детей	младшая	средняя	старшая	подготовительная
	деятельности		группа	группа	группа	группа
Непрерывная	Физическая	двигательная				
образовательная	культура в		2	1	2	2
деятельность	помещении					
	Физическая	двигательная				
	культура на				1	1
	воздухе					
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности		не более	не более	не более 25 мин	не более 30мин	
СанПиН 2.4.1.3049-1	13 п.11.10		15мин	20мин		

#### Содержание непрерывной образовательной деятельности

В рамках реализации образовательной области «Физическое развитие» педагоги создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях, проводят беседы о здоровом образе жизни, организуют подвижные и дидактические игры валеологического содержания, проводят спортивные досуги и динамические часы. Физическое воспитание детей в детском саду направлено на формирование двигательных навыков и двигательных качеств, расширение представлений о разных видах спорта, становление ценностей здорового образа жизни.. Организованные формы двигательной деятельности включают в себя: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, гимнастику после дневного сна в дошкольных группах.

*Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию* осуществляется с детьми в возрасте от 3 до 7 лет — 3 раза в неделю. С детьми 5-7 лет НОД по физическому развитию проводится один раз в неделю на открытом воздухе при отсутствии у детей медицинских противопоказаний.

В дошкольных группах реализуется оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе» (Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.)

Основной целью программы является развитие творческой личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

В процессе реализации программы старшие дошкольники осваивают игроритмику, игротанцы, игрогимнастику, игропластику. Нетрадиционные виды упражнений представлены игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает в себя музыкально-творческие игры и специальные задания.

*Модуль «Игроритмика»* является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей дошкольников. Дети совершенствуют умение свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку. В этот модуль входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

*Модуль «Игрогимнастика»* служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование двигательных умений и навыков. В модуль входят строевые, общеразвивающие, акробатические и дыхательные упражнения.

*Модуль «Игротанцы»* направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Дети осваивают танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В *модуле «Танцевально-ритмическая гимнастика»* представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность и сюжетный характер.

*Модуль «Игропластика»* основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

# Расписание образовательной деятельности с детьми по реализации содержания образовательной области «Физическое развитие»

День недели	Группа	Время начала и окончания НОД		
понедельник	№ 9, пятый год жизни	9.00-9.20		
	№ 10, седьмой год жизни	9.40-10.10		
	№ 11, седьмой год жизни	10.25-10.55		
вторник	№ 4, четвертый год жизни	9.00-9.15		
	№ 7, четвертый год жизни	9.30-9.45		
	№ 5, шестой год жизни (фитбол-гимнастика)	10.00-10.25		
	№ 8, шестой год жизни (фитбол-гимнастика)	10.40-11.05		
среда	№ 9, пятый год жизни	9.00 -9.20		
•	№ 10, седьмой год жизни (степаэробика)	9.40 - 10.10		
	№ 11, седьмой год жизни (степаэробика)	10.25 - 10.55		
четверг	№ 4, четвертый год жизни	9.00-9.15		
-	№ 7, четвертый год жизни	9.30-9.45		
	№ 5, шестой год жизни	10.00-10.25		
	№ 8, шестой год жизни	10.40-11.05		
	№ 10, седьмой год жизни (улица)	11.15-11.45		
	№ 11, седьмой год жизни (улица)	11.55-12.25		
пятница	№ 4, четвертый год жизни	9.00-9.15		
	№ 7, четвертый год жизни	9.30-9.45		
	№ 9, пятый год жизни	10.00-10.20		
	№ 5, шестой год жизни (улица)	10.40-11.05		
	№ 8, шестой год жизни (улица)	11.15-11.40		
	Спортивный досуг			
Первый понедельни: месяца		9.00-9.20		
Первый вторни месяца	к № 4, четвертый год жизни	9.00-9.15		
месяца Второй вторник месяца	а № 7, чевертый год жизни	9.30-9.45		

Первая среда месяца	№ 10, седьмой год жизни	9.40-10.10
Вторая среда месяца	№ 11, седьмой год жизни	10.2510.55
Первый четверг месяца	№ 5, шестой год жизни	10.00-10.25
Второй четверг месяца	№ 8, шестой год жизни	10.40-11.05

### 3.4. ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ СОБЫТИЙ, ПРАЗДНИКОВ, МЕРОПРИЯТИЙ

Для детей дошкольного возраста предлагаются разные профессиональные, международные праздники спортивной направленности. Планируются **совместные досуговые события с родителями**:

- фестивали
- выставки семейного творчества
- встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами
- спортивные и музыкальные праздники

### 3.5. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Образовательная област	пь	Задачи деятельности центра				
Физическое развитие		• Удовлетворение потребности детей в двигательной активности				
		• Организация самостоятельной двигательной активности на основе использования накопленных знаний, средств и методов в области физической культуры				
		иление с нормами и правилами безопасности в двигательной деятельности				
		• Развитие самооценки собственных достижений в области физической культуры				
	1	• Формирование навыка выполнения правил безопасного использования физкультурного оборудования				
	<ul> <li>Формирование необходимых культурно-гигиенических навыков: умение самостоятельно и пруки после занятий физическими упражнениями и играми. Формирование умения самостоятельно и проставления обеспорядок в одежде, прическе, после занятий физическими упражнениями и после игр</li> </ul>					
		• Развитие потребности в творческом самовыражении через физическую активность				
	• Развитие умен	ния налаживать отношения со сверстниками в совместных видах физической деятельности в с принятыми правилами и нормами				
		особности после рассматривания книжных иллюстраций, схем воспроизводить по ним основные омплексы упражнений				
	детей со знаменитыми спортсменами, видами спорта, спортивными сооружениями, м, великими достижениями российских, уральских спортсменов в области спорта					
		• Развитие представлений детей об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического и психического здоровья				
• Формирование валеологических основ и основ ОБЖ						
	• Формировани самого ребенк	• Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для здоровья; что безопасность зависит и от самого ребенка, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть и избежать возможную опасность				
	• Формировани	е представлений о культуре здоровья и путях его сохранения, развития				
Вид помещения	Количество помещений	Оснащение. Оборудование, в том числе ТСО				
Спортивный зал	1	- бревно — (высота 20 cм)				
		- скамья гимнастическая (высота 30 c) – 2 шт.				
	- мат гимнастический 2x2x0.1 — 2 шт.					
		- шведская стенка – 4 шт.				
		канат (толщина 35 см)				
		( 1 )				

- мяч фитбол 41 шт.
- -гантели 82 шт.
- обруч большой пластмассовый 14 шт.
- -обруч малый пластмассовый 22 шт.
- обруч большой металлический 17 шт.
- флажок 88 шт.
- -султанчики -41 шт.
- лента Россия на деревянной палочке  $-40\ \mathrm{mt}$ .
- -платочки цветные 16 шт.
- ленты на кольце 37 шт.
- диск здоровья -3 шт.
- фишки сигнальные 50 шт.
- фишки сигнальные малые 22 шт.
- круг бумеранг 48 шт.
- ковёр гимнастический 30 шт.
- мешки для прыжков 3 шт.
- кубики пластмассовые 57 шт.
- дуги металлические для подлезания 8 шт.
- палатка игровая -2 шт.
- манишки детские 21шт.
- сетка баскетбольная 4 шт.
- щит баскетбольный 3 шт.
- маска детская (животные) 7 шт.
- палка гимнастическая 23 шт.
- фишки сигнальные уличные 10 шт.
- батут № 40
- батут № 48
- дорожка массажная 1 шт.
- доска ребристая 1 шт.
- куб деревянный (h-20)-10шт.
- куб деревянный ( h -40) 4 шт.
- детский спортивный комплекс 2 шт..

U	_	Tr.		U	^
- игровой	пабиринт	Гоннепь	попукру	гпыи –	- /. IIIT.
	**********				

- конструктор « Мягкий модуль» 10 элементов
- скакалка 37 шт.
- степ платформа 20 шт.
- меши для метания 35 шт.
- балансир детский
- игра ходунки 2 шт.
- кегли 37 шт.
- лесенка лаз деревянная
- мяч резиновый 58 шт.
- мяч массажный 25 шт.
- мяч резиновый малый 29 шт. мяч баскетбольный 6 шт.
- мяч среднего размера 10 шт.
- шарики пластмассовые 55шт.
- магнитофон