

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 58»

(Детский сад № 58)

623405, Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул. 4-й Проезд, д. 17,

mail: dou_58_ku@mail.ru сайт: <https://dou58.obrku.ru/> 8(3439)393092

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол №1

от «25» августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о. Заведующего

Детского сада № 58

О.А. Чибирашвили

Приказ № 157 от «26» августа 2022 года

Рабочая программа

(модуль "Физическое развитие" основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования групп общеразвивающей направленности для детей 2-7 лет)

Срок реализации 5 лет

Составитель:

Зенкова О.В.

Каменск-Уральский городской округ, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка ... стр. 3
- 1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы ... стр. 3
- 1.3. Принципы и подходы к реализации рабочей программы ... стр. 5
- 1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы ... стр. 6

2. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленной образовательной области «Физическое развитие» ... стр. 9
- 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов ... стр. 17
- 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы ... стр. 19
- 2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников ... стр. 20
- 2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию со специалистами детского сада ... стр. 21

3. Организационный раздел.

- 3.1. Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка ... стр. 24
 - 3.2. Материально-техническое обеспечение программы ... стр. 24
 - 3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания ... стр. 26
 - 3.4. Режим дня и распорядок ... стр. 28
 - 3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий ... стр. 30
- Аннотация к рабочей программе ... стр. 31
- Приложение ... стр. 33

Раздел 1. Целевой

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа - это учебно-методический документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – «это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие» общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 58» города Каменска-Уральского. Рабочая программа реализуется посредством примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Программа описывает педагогическую работу по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (2 – 7 лет).

1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями. Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. Физкультурные занятия - самая эффективная школа обучения движениям. С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования. Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания. За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Она не противоречит с задачами образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни. Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. N 1155 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Министерством образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28.02. 2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08. 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- Распоряжение Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.09. 2019 г. N P-93 «Об утверждении примерного положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации»
- «Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 58» (утвержденный приказом начальника ОМС УО от 21.01.2016 г. № 42);
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 г. № 2/15);
- Основная общеобразовательная программа - образовательная программа дошкольного образования Детского сада № 58 с рекомендациями Программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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.

1.3. Принципы и подходы к формированию основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования

Триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение. Для обеспечения воспитания здорового ребенка, работа в ДОУ должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОУ;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности движения в ДОУ созданы условия организации предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию воспитанников:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе (в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20);
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- ленивая гимнастика после сна;
- занятия на тренажерах;
- самостоятельные занятия детей.

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- способствовать укреплению здоровья детей.

Принципы физического воспитания

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Мониторинг используется для выявления уровня усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие», это:

- уровни физического развития (основных движений),
- уровень сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Мониторинг основывается на промежуточных результатах освоения Программы, которые формируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС)
- Планируемые промежуточные результаты указаны в примерной образовательной программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»
- **Педагогический анализ** проводится 2 раза в год: в ноябре - декабре (4-1 недели) и апрель-май (4 - 1 недели).

Для детей, показавших низкий уровень по результатам первого обследования, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут

Диагностика усвоения программы

Компонент программы	Критерии усвоения
Развитие физических качеств Накопление и обогащение двигательного опыта Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Развитие скоростных, силовых качеств. Владение основными движениями (бег, прыжки, метание) Знание и владение представлениями об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Развитие интереса к физической культуре и спорту, умения организовать подвижные игры. Сформированность потребности в здоровом образе жизни.

Мониторинг направлен на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе экспресс-диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста

Оценка физических качеств

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость - это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования. Дошкольники 3—7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (бшук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.д.); подлезание под дугу (высота 40 см).

Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат. Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три упражнения повышенной координационной сложности. После трех показов ребенку предлагается повторить упражнение. Выполнение оценивается по пятибалльной системе. Каждому ребенку даются три попытки. За правильное выполнение с первой попытки ставится «5», со второй — «4», с третьей — «3». Если с трех попыток упражнение у ребенка не получается, то повторяется показ, и далее выполнение оценивается аналогично, но уже по четырехбалльной системе.

Раздел 2. Содержательный

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленной в образовательной области «Физическое развитие».

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре проводится 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале, 1 на свежем воздухе). Что помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы.

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.

Младшая группа

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж, например животное или герой сказки. Широко используется в занятиях упражнения на подражания: птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

Средняя группа

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

Старшая группа

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли мяча, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

Подготовительная к школе группа

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, самооценка двигательных действий, соревновательный эффект, контрольные задания.

Задачи образовательной области «Физическое развитие»

Младшая группа

- Формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.
- Учить ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, изменять темп ходьбы и бега, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением.
- Принимать исходное положение в общеразвивающих упражнениях.
- Учить принимать правильное исходное положение в метании предметов.
- Учить хвату за перекладину во время лазанья, лазать, не пропуская реек.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя и в ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии.
- Развивать глазомер, ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх.
- Приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях
- Закреплять умения ползать, энергично отталкивать предметы при катании, бросании.

- Продолжать учить ловить мяч двумя руками.
- Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним.
- Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

Средняя группа

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Формировать правильную осанку. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, ползать, пролезать, подлезать, перелезть, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, в прыжках в длину и высоту с места, сохранять равновесие.
- Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); в прыжках с места сочетать отталкивание с взмахом рук. Учить детей прыгать через короткую скакалку; отбивать мяч о землю правой и левой рукой; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать физические качества: быстроту, выносливость.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

Старшая группа

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво.
- Закреплять умения детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить детей бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваясь и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие с места, через длинную скакалку, сохранять равновесие.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
- Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость; морально - волевые качества: выдержку, настойчивость.
- Учить элементам спортивных игр, играм - соревнованиям.
- Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта. Знакомить детей с историей Олимпийского движения.

Подготовительная группа

- Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной

деятельности.

- Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп. Развивать умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения.
- Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, метание, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину и в высоту, перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки.
- Развивать глазомер, используя разные виды метания, катания мяча.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча, мешочка. Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.
- Развивать физические качества — быстроту, ловкость, выносливость и силу вовремя выполнения упражнений.
- Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность.
- Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры.
- Учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь.
- Поддерживать интерес к событиям спортивной жизни страны, Олимпийского движения.

Рабочая программа основана на модуле тематически - перспективного планирования воспитательно-образовательного процесса ДООУ. Физкультурные занятия являются ведущей формой двигательной культуры детей в ДООУ. 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 4-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и

основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения. На занятиях необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные, сюжетные, занятия-соревнования, занятия с элементами танцевальных движений, занятия из серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх разной подвижности, используя спортивное оборудование

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия. Целью является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

Внедрение нормативов ГТО в спортивно-оздоровительную деятельность детского сада.

В рамках подготовки воспитанников к сдаче норм ГТО и реализации здоровьесберегающих технологий физическое воспитание в нашем детском саду представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий: в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством педагогов.

Значимость внедрения нормативов ГТО в дошкольном возрасте:

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.
- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок седьмого года жизни отличается чрезвычайной пластичностью.
- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.
- Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.
- С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Цель:

приобщить детей к спорту, здоровому активному образу жизни через физкультурно-спортивную организованную деятельность в ДОУ.

Задачи:

1. Познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения.
2. Расширить и закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни.
3. Продолжать развивать двигательные навыки и физические качества детей.
4. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
5. Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.
6. Повышать профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни».

Пути реализации проекта:

- ежедневное проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна;
- НОД по физической культуре;

- мониторинговые процедуры (диагностика физической подготовленности дошкольников);
- спортивные мероприятия различного уровня;
- привлечение родительской общественности и социума для реализации физкультурно-спортивной деятельности ДООУ;
- консультации для родителей;
- контроль медицинских работников за состоянием здоровья каждого ребенка;
- применение различных методов закаливания и оздоровления детей.

Ожидаемый результат:

1. повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
2. повышение интереса детей и родителей к здоровому образу жизни;
3. повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;
4. оформление выставки детских работ
5. создание картотеки «Подвижные игры для детей дошкольников».
6. участие социума в спортивной жизни ДООУ,
7. систематическое использование здоровьесберегающих технологий;
8. выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта.

Алгоритм осуществления проектной деятельности

Тема образовательного проекта «Развитие физических качеств дошкольников в рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО».

Этапы	Содержание
Постановка проблемы	Важно более широко внедрять в комплекс физкультурно – оздоровительных мероприятий старших дошкольников.
Причины:	Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствие понимания спортивной культуры. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная физическая активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска, отсутствие полезных привычек).
Цель:	Создание условий для приобщения детей к спорту, здоровому образу жизни через физкультурно – спортивную организованную деятельность в детском саду.
Задачи:	<ol style="list-style-type: none"> 1.Познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения. 2. Расширить и закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни. 3. Продолжать развивать двигательные навыки и физические качества детей. 4. Совершенствовать физические способности в

	<p>совместной двигательной деятельности детей.</p> <p>5. Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>6. Повышать профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни».</p>
<p>Методологическая основа (технологии, программы).</p>	<p>1. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;</p> <p>2. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;</p> <p>4. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. – М.:АРКТИ, 2004;</p> <p>5. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.</p> <p>6. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.</p> <p>7. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.</p>
<p>Предполагаемый результат</p>	<p>1. Выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта;</p> <p>2. пополнение знаний о комплексе ГТО;</p> <p>3. повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом;</p> <p>4. положительная результативность в сдаче норм «ГТО»;</p> <p>5. рост спортивных достижений, эмоциональное сближение детей и родителей;</p> <p>6. рост профессиональной компетенции педагогов;</p> <p>7. активное взаимодействие родителей и педагогов.</p>
<p>Период реализации проекта:</p>	<p>Сентябрь – май 2022 – 2023 уч. г.</p>
<p>Способ презентации результатов проекта</p>	<p>- фото – отчёт;</p> <p>- выступление на педагогическом совете;</p> <p>- информация на сайте;</p> <p>- показательные выступления детей для родителей на спортивном празднике.</p>

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- музыкальное сопровождение.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Общие приоритеты оздоровительной работы:

- Осмысление собственного здоровья;
- Развитие физического и психического состояния детей;
- Воспитание стремления к самосозиданию, «творению» собственной телесной организации (красота и здоровье тела и движений);
- Овладение детьми доступными навыками самомассажа, дыхательной

гимнастики;

- Развитие познавательного интереса к телу, его функциональным

возможностям;

- Развитие эмоционального сопереживания, привитие к здоровому образу жизни ;
- Приобщение детей к занятиям по физической культуре.

Необходимо учитывать, степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды.

1. Формирование основных движений

- ходьба, различные виды ходьбы
- бег, различные виды бега
- прыжки
- лазание, перелаз
- метание, ловля, броски
- равновесие, координация движений

Упражнения для разных групп мышц

- упражнения на создание и сохранение позы

- упражнения на развитие мелкой моторики
- упражнения на развитие мышц лица и мимики

2. Упражнения из различных видов спорта

- санки (катание на санках)
- лыжи (ходьба на лыжах)
- катание на велосипеде
- музыкально-ритмичные упражнения

3. Коррекционные упражнения

- дыхательные и звуковые
- упражнения для формирования и корректировки осанки
- упражнения для профилактики плоскостопия
- закаливание

Формы работы по физическому воспитанию в режиме дня

Физкультурные занятия

- Круговая тренировка
- Занятия по виду спорта
- Аэробика (ритмическая гимнастика)

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Физкультминутки

Динамические паузы

- Физические упражнения после сна
- Упражнения на релаксацию

Активный отдых

- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья

Коррекционная работа

- Занятия коррекции по нарушению осанки
- Профилактика плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж
- Минутки смеха
- Релаксационные упражнения

Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду

- Проводится на прогулках
- Занятия на тренажерах «Шагайка», «Велотренажер», прыжки на фитболах

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду. Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДООУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

Наша задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач – совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В нашем дошкольном учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, упражнения в домашней ванне, профилактику простудных заболеваний.

Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

Одно дошкольное учреждение без помощи семьи ничего не сможет сделать, общеизвестно, что 80 % черт характера ребенка закладывается в семье.

Цель взаимодействия с семьей: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи:

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
2. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Формы организации:

Родительские собрания

Лекции

Консультации

Беседы

Семинары – практикумы

Совместные занятия, праздники, развлечения

Предполагаемый результат:

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей. У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников.

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Ведется совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.
- 2 раза в год осуществляется медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует зам.зав. по ВМР.
- В работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекается медицинский работник для проведения непосредственно образовательной деятельности по валеологии, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями.

Руководящую роль на занятиях занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель, как бы,

является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы, консультации). В свою очередь инструктор дает рекомендации, выступает на родительских собраниях, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекают родителей к совместным мероприятиям – спортивным праздникам и развлечениям. Инструктор составляет сценарии спортивных развлечений и праздников, которые проводятся совместно с воспитателями, проводит консультации по отдельным вопросам (методике проведения игр, способах организации, дозировки и т. д.). Совместно с воспитателями 2 раза в год (в середине и в конце года) проводится обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Взаимодействие с музыкальным руководителем.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. Очень важно, чтобы музыка на занятии звучала естественно, вплеталась в него.

Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, его поможет подобрать музыкальный руководитель. Это и энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально- спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Взаимодействие с педагогом-психологом.

Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги- психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности. Поэтому и необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью,

замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами. Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе. Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре.

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно- профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.

Для успешной реализации Программы должны быть созданы следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

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

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

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

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

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

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

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

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности

каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Оборудованы спортивный зал и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. А также на территории детского сада оборудована спортивная площадка для подвижных и спортивных игр. Все это повышает интерес к физической культуре и спорту, физические качества детей.

Спортивное оборудование:

- Спорткомплекс из мягких модулей
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований
- Скамейки
- Гимнастические стенки
- Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета)
- Комплект для детских спортивных игр (с тележкой)
- Флажки разноцветные
- Мячи резиновые (различного диаметра)
- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)
- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см)
- Мяч футбол для гимнастики
- Мяч футбольный
- Мяч баскетбольный
- Лабиринт игровой
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы)
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см
- Детские тренажеры – 3 шт. (велотренажер, беговая дорожка, спортивный тренажер)
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа)
- Канат для перетягивания х/б
- Ключка с шайбой (комплект)

- Летающая тарелка
- Конус сигнальный
- Сетка волейбольная
- Набор объемных элементов, вкладывающихся друг в друга
- Дуга для подлезания (разной высоты)

3.3 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Образовательная область «Физическое развитие»	
Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. (3-4).	Мозаика-Синтез, 2014г.
Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. (4-5).	Мозаика-Синтез, 2014г.
Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. (5-6).	Мозаика-Синтез, 2014
Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. (6-7).	Мозаика-Синтез, 2014г.
Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7) Борисова М.М.	Мозаика-Синтез, 2015г.
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Пензулаева Л.И.	Мозаика-Синтез, 2015г.
Сборник подвижных игр (2-7) Степаненкова Э.Я.	Мозаика-Синтез, 2015г.
Профилактика нарушения осанки у детей, Н.Г. Коновалова.	Учитель, 2015г.
Игры-занятия на прогулке с малышами (2-4), Теплюк С.Н.	Мозаика-Синтез, 2014г.
Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, Асачева Л.Ф.	Детство-Пресс, 2013г.
Детские олимпийские игры, Соколова Л.А.	Учитель, 2014г.

Демонстрационный материал	
Демонстрационный материал «Летние виды спорта», Вохринцев С.,	Страна Фантазий , 2009
Демонстрационный материал «Зимние виды спорта», Вохринцев С.,	Страна Фантазий , 2009
Тематический словарь в картинках «Спорт. Летние виды».	Изд. Школьна я пресса
Тематический словарь в картинках «Спорт. Зимние виды».	Изд. Школьна я пресса
Тематический словарь в картинках «Гигиена и здоровье».	Изд. Школьна я пресса
Развивающая игра «Валеология или здоровый малыш. 1 часть»,	Весна- дизайн, 20 03
Развивающая игра «Валеология или здоровый малыш. 2 часть»,	Весна- дизайн, 20 03
Комплект карточек «Развивающие прогулки для детей. Осень. Зима (3-4)», Лаптева Г.,	ТЦ Сфера
Комплект карточек «Развивающие прогулки для детей. Осень. Зима (4-5)», Лаптева Г.	ТЦ Сфера
Азбука здоровья в картинках,	Русское энциклоп едичес кое товарище ство, 2004

3.4. Режим дня и распорядок

Ведущим фактором укрепления здоровья является выполнение режима дня. Физиологически правильно построенный режим имеет важнейшее значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей; создаёт предпосылки для нормального протекания всех жизненно-значимых процессов в организме.

Режим дня детей Детского сада соответствует возрастным психофизиологическим особенностям ребёнка, представляет собой оптимальное сочетание режимов бодрствования и сна в течение дня при реализации принципа рационального чередования различных видов деятельности и активного отдыха. Основные физиологические принципы построения режима дня соблюдаются в рамках медико-педагогических требований, определяющих регламентацию умственных и физических нагрузок, своевременный отдых, сон, пребывание детей на воздухе, регулярный приём пищи, достаточный объём двигательной активности.

В построении ежедневной организации жизни и деятельности детей учитываются возрастные и индивидуальные особенностей дошкольников и социальный заказ родителей (законных представителей), предусматриваются личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

В Детском саду № 58 организация питания воспитанников осуществляется в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Организация питания в Детском саду № 68 строится на следующих принципах:

- максимальное разнообразие пищевых рационов;
- сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам;
- учет индивидуальных особенностей детей;
- обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

В группе ведётся просветительская работа педагогов среди детей и их родителей по вопросам рационального питания.

При планировании непосредственно образовательной деятельности строго учитываются санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. N 2:

Ведущим фактором укрепления здоровья является выполнение режима дня. Физиологически правильно построенный режим имеет важнейшее значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей; создаёт предпосылки для нормального протекания всех жизненно-значимых процессов в организме.

Режим дня детей Детского сада соответствует возрастным психофизиологическим особенностям ребёнка, представляет собой оптимальное сочетание режимов бодрствования и сна в течение дня при реализации принципа рационального чередования различных видов деятельности и активного отдыха.

Основные физиологические принципы построения режима дня соблюдаются в рамках медико-педагогических требований, определяющих регламентацию умственных и физических нагрузок, своевременный отдых, сон, пребывание детей на воздухе, регулярный приём пищи, достаточный объём двигательной активности.

В построении ежедневной организации жизни и деятельности детей учитываются возрастные и индивидуальные особенности дошкольников и социальный заказ родителей (законных представителей), предусматриваются личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

- продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей:
 - 4-го года жизни - 15 минут,
 - 5-го года жизни - 20 минут,
 - 6-го года жизни - 25 минут,
 - 7-го года жизни - 30 минут;
- максимально допустимый дневной объем образовательной нагрузки для детей не может превышать:
 - младшей группе – 30 мин.,
 - средней группе - 40 мин.,
 - в старшей группе – 50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна,
 - в подготовительной группе - 90 мин.;
- в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут;
- образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность должна составлять не более 25 минут в день. В середине НОД статического характера проводятся физкультурные минутки;
- образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня;

Общий объем образовательной нагрузки в неделю составляет:

- младшая группа (3-4 года) – 10 мероприятий НОД, 150 минут (2ч 30 мин);
 - средняя группа (4-5 лет) – 10 мероприятий НОД, 200 минут (3ч 20 мин);
 - старшая группа: 15 мероприятий НОД, 350 мин (5ч 45 мин);
 - подготовительная к школе группа (6-7 лет) – 15 мероприятий НОД, 450 мин
- «Индивидуальные характеристики воспитанников, группа здоровья»

Приложение № 1

«Организация двигательной деятельности детей» - Приложение № 2

«Комплексная система физкультурно - оздоровительной работы» - Приложение № 3

3.5. Традиционные события, праздники и мероприятия

Традиционными являются следующие мероприятия:

Период проведения	Мероприятие	Участники
сентябрь	«День Знаний»	все возрастные группы
октябрь	Праздник «Осенины»	все возрастные группы
	Праздничные мероприятия, приуроченные ко Дню пожилого человека.	средний, старший дошкольный возраст
ноябрь	Акция «Безопасный город Детства», приуроченная ко всемирному Дню памяти жертв ДТП.	все возрастные группы
	Праздничные мероприятия, приуроченные ко Дню матери.	все возрастные группы
декабрь	Новогодние утренники.	все возрастные группы
январь	Фольклорный праздник «Рождественские колядки»	старший дошкольный возраст
февраль	Благотворительная акция «Дари добро»	все возрастные группы
	Праздник «День рождения Детского сада»	все возрастные группы
	Спортивно-развлекательные мероприятия, приуроченные ко Дню защитника Отечества.	средний, старший дошкольный возраст
	Обрядовый праздник «Масленичные гуляния»	старший дошкольный возраст
март	Праздничные мероприятия, приуроченные к Международному женскому дню.	все возрастные группы
апрель	Праздник «День смеха»	средний, старший дошкольный возраст
май	Литературно-музыкальная композиция «День Победы». Выпускной бал.	старший дошкольный возраст

Аннотация к рабочей программе.

Данная рабочая программа составлена на основе рекомендации авторских коллективов программ и нормативно - правовых документов регламентирующих деятельность ДООУ см. целевой раздел 2.1 «Цели и задачи реализации рабочей программы».

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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.

Программа рассчитана на учебный год с возможной корректировкой в течении года. Рабочая программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

2. Рабочая программа определяет содержание и структуру деятельности инструктора по физической культуре по разделам:

- " *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*";
- " *Физическая культура*".

1. Программа включает целевой, содержательный и организационный разделы. В целевой раздел входят пояснительная записка в которой раскрываются цель и задачи реализации программы. Программа сформирована в соответствии с педагогическими принципами и подходами, определёнными ФГОС.

В программе раскрыты особенности физического развития детей дошкольного возраста, определены планируемые результаты программы.

Содержательный раздел включает:

- формы, способы, принципы и средства реализации программы;
- содержание психолого – педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»;
- формы работы с детьми в возрастных группах (в режимных моментах, в совместной и самостоятельной деятельности);
- физкультурно – оздоровительные технологии, программу «Здоровье»;
- способы направления поддержки детской инициативы;
- особенности образовательной деятельности разных видов и культурных

практик;

- особенности взаимодействия с семьями воспитанников;
- взаимодействие инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада;
- алгоритм осуществления проектной деятельности по теме «Развитие физических качеств дошкольников в рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО».

В организационном разделе: материально – техническое обеспечение программы, режим дня и распорядок, таблица традиционных событий, праздников и мероприятий, организация предметно – развивающей среды. А также программу дополняют приложения по физкультурно – оздоровительной работе.

**Индивидуальные характеристики воспитанников Детского сада № 58
(2021 - 2022 уч. год)**

Название группы	Возраст детей	Наполняемость
Младшая группа «Кувшинка»	3 - 4 года	22
Старшая группа «Пчёлка»	5 - 6 лет	20
Подготовительная группа «Белочка»	6 - 7 лет	16
Подготовительная группа «Радуга»	6 - 7 лет	22

Группа здоровья (кол-во детей)

Группа здоровья годы	I	II	III	IV	V
2020 - 2021					

Организация двигательной деятельности детей

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача	Необходимые условия	Ответственный
Утренняя гимнастика	Воспитывать потребность начинать день с движения. Формировать двигательные навыки.	Музыкальное сопровождение. Одежда, не стесняющая движения. Наличие атрибутов. Непосредственное руководство взрослого	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре, старшая медицинская сестра
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости, выносливости и гибкости	Наличие в групповых помещениях, на участках детского сада места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Заместитель заведующего по ВМР, воспитатели групп, воспитатель по физической культуре
Подвижные игры	Воспитание умения двигаться в соответствии с заданными условиями. Воспитывать волевое (произвольное) внимание через овладение умением выполнять правила игры	Знание правил игры	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре
Музыкально-ритмические движения	Воспитание чувства ритма, умения выполнять движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Гимнастика пробуждения	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движение	Знание воспитателем комплексов гимнастики пробуждения. Наличие в спальне места для проведения гимнастики	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре, старшая медицинская сестра
Гимнастика и массаж	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц	Обязательное наличие гимнастических пособий. Непосредственное руководство взрослого	Старшая медицинская сестра, воспитатель по физической культуре
Корректирующая гимнастика	Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Формирование навыка правильной осанки	Наличие места для проведения гимнастики и специального оборудования. Одежда, не стесняющая движения. Непосредственное руководство взрослого	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп, старшая медицинская сестра

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> – оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах); – индивидуальный режим пробуждения после дневного сна
Система двигательной активности + система психологической помощи	<ul style="list-style-type: none"> – утренняя гимнастика; – прием детей на улице в теплое время года; – физкультурные занятия; – музыкальные занятия; – двигательная активность на прогулке; – физкультура на улице; – подвижные игры; – физкультминутки на занятиях; – динамические паузы; – гимнастика после дневного сна; – физкультурные досуги, забавы, игры; – корригирующая гимнастика после сна; – дыхательная гимнастика;
<p>Система закаливания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в повседневной жизни – специально организованная 	<ul style="list-style-type: none"> – утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; – утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); – облегченная форма одежды; – ходьба босиком в спальне по "дорожке здоровья" до и после сна; – сон с доступом воздуха (+19°C ... +17°C); – солнечные ванны (в летнее время); – обширное умывание
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> – корригирующая гимнастика после сна; – ароматизация помещений (чесночно-луковая) в период роста простудных заболеваний <ul style="list-style-type: none"> – соблюдение режима питания; – организация второго завтрака (соки, фрукты); – строгое выполнение натуральных норм питания; – витаминизация 3-го блюда; – соблюдение питьевого режима; – гигиена приема пищи; – индивидуальный подход к детям во время приема пищи; – правильность расстановки мебели
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психо-эмоционального состояния	<ul style="list-style-type: none"> – диагностика уровня физического развития; – диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники; – диагностика физической подготовленности; – диагностика развития ребенка; – обследование психо-эмоционального состояния детей педа-

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
	гогом-психологом;