Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 25 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно – речевой деятельности

(МКДОУ детский сад №25)

**Принята Утверждена:**

Педагогическим советом заведующим МКДОУ детский сад № 25

Протокол № \_\_\_\_ Глебовой О.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2017г. от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (модуль 5)**

**образовательной области «Физическое развитие»**

**основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования**

**в группах общеразвивающей направленности для детей 3-7-го года жизни**

**Срок реализации – 4 года**

Разработчик: Лира Елена Юрьевна,

инструктор по физической культуре

I квалификационной категории

Тавда

2017

**Содержание**

**1 раздел. ЦЕЛЕВОЙ**

1.1.*Пояснительная записка*

1.1.1.Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»………………………………………………………..3

1.1.2.Принципы и подходы к реализации образовательной области «Физическое развитие»……………………………………………...4

1.1.3.Значимые для реализации образовательной области «Физическое развитие» характеристики………………………………….....5

1.2.Планируемые результаты освоения детьми содержания образовательной области «Физическое развитие»……………………………...8

**2 раздел. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ**

2.1. Описание вариативных форм, способов и средств их реализации с учетом возрастных индивидуальных особенностей воспитанников

3-7 го года жизни, специфики их образовательных подробностей и интересов……………………………………………………………...10

2.2. Особенности организации режима пребывания детей в образовательном учреждении области «Физическое развитие»………………..15

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в области «Физическое развитие»……………………………………………...17

2.4.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в ходе освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»….18

**3 раздел. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ**

3.1.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания образовательной области «Физическое

развитие»……………………………………………………………………………………………………………………………………………19

3.2.Организация развивающей предметно-пространственной среды развития детей в области«Физическое развитие»………………….....20

3.3.Традиционные спортивные праздники, досуги и развлечения, физкультурно- оздоровительные праздники…………………………….22

Приложение

Комплексно-тематический план основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования….24

Система мониторинга освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»…………………………………………………25

2

**1 раздел ЦЕЛЕВОЙ**

**1.1 Пояснительная записка**

**1.1.1.Цели и задачи реализации образовательной области**

**«Физическое развитие»**

**Цель ОП**:Создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

**Цели реализации образовательной области «Физическое развитие»**

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

**Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»**

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Дать представление о ценности здоровья;
3. Формировать желание вес­ти здоровый образ жизни.
4. Формировать о значении физических упражнений для организма человека. Знако­мить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
5. Обеспечить гармоничное физического развития, совершенствова­ть умение и навыки в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
6. Формировать потребности в ежедневной двигательной деятельнос­ти.
7. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях,
8. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
9. Правильное выполнение основных движений

3

**Часть, формируемая участниками образовательного процесса:**

Задачи:

1. Воспитывать чувство привязанности ребенка к родному краю, уважение к культурным традициям своего и других народов.
2. Развивать интерес детей к народной культуре (устному народному творчеству, народной музыке, танцам, играм, иг­рушкам)своего этноса, других народов и национальностей.

3.Развивать способность к толерантному общению, к позитивному взаимодействию с людьми разных этносов.

4.Воспитывать у детей миролюбие, принятие и понимание других людей (детей и взрослых) независимо от их расовой и

национальной принадлежности, языка и других особенностей культуры.

**1.1.2.Принципы и подходы к реализации образовательной области«Физическое развитие»**

**Дидактические**

* Систематичность и последовательность
* Развивающее обучение
* Доступность
* Воспитывающее обучение
* Учет индивидуальных и возрастных особенностей
* Сознательность и активность ребенка
* Наглядность

**Специальные**

* Непрерывность
* Последовательность наращивания тренирующих воздействий
* Цикличность

**Гигиенические**

* Сбалансированность нагрузок
* Рациональность чередования деятельности и отдыха
* Возрастная адекватность
* Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
* Осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания

**Здоровьесберегающие**

* Принцип комплексности состоит в создании единой целостной программы здоровьеформирующих основ у детей дошкольного возраста на районном уровне.

4

* Принцип дифференцированности заключается в педагогическом направленииздоровьеформирующего образования в воспитательно – образовательном процессе, в индивидуально – дифференцированном подходе к каждому ребенку.
* Принцип последовательности заключается в постепенном подключении оздоровительных процедур, их разнообразие, вызывая интерес и положительный эмоциональный отклик со стороны детей.
* Принцип аксеологичности(ценностная ориентация) осуществляется через родителей, с которыми рассматриваются мировоззренческое представление общечеловеческих ценностей, здоровом образе жизни ребенка дошкольного возраста, так как сформированность здорового образа жизни детей является основой для формирования здорового психофизического развития ребенка в дальнейшем.
* Принцип активности и сознательности предполагает участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

**1.1.3.Значимые для реализации образовательной области. «Физическое развитие» характеристики**

- **Климатические**

Тавда находится в зоне резко континентального климата, где зима продолжительная, многоснежная и суровая, а лето короткое влажное и умеренно-тёплое. Весна приходит в конце марта. В среднем установление устойчивого снежного покрова происходит в первой декаде ноября, а схода в первой декаде апреля.

Средняя относительная влажность воздуха составляет 71%. В течение всего года преобладает юго-западный ветер, но часты также западный и южный.

Наиболее часто туманы в августе, сентябре и декабре, вероятнее всего утром, в промежутке. Метели чаще бывают в ноябре — декабре. В начале зимы, случается гололёд.

Исходя из климатических условий региона, графика образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. Холодный-учебный год (сентябрь-май). Составляется определенный режим дня и расписание непосредственной образовательной деятельности.

2. Летний (июль-август), для которого составляется другой режим дня.

В холодной время пребывание детей на открытом воздухе ограничивается температурными режимами. А в летнее время деятельность детей организуется на открытом воздухе.

Прогулки с детьми в холодный период предусматриваются в соответствии с требованиями СанПиН и режимом/распорядком дня. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

В условиях холодной уральской зимы, когда световой день уменьшается до 7 часов, количество прогулок и совместной деятельности взрослого и детей, осуществляемой на улице во вторую половину дня, сводится к минимуму. Прогулка не рекомендуется проводить при t воздуха ниже -15С и скорости ветра боле 15м/с для детей до 4-х лет; для детей 5-7 лет при t воздуха ниже -20С и скорости ветра более 15м/с.

Особое внимание уделяется одежде детей, которая должна соответствовать погодным условиям. На зимних прогулках детям удобнее в утепленных куртках и штанах (комбинезонах) спортивного фасона, чем в тяжелых шубах (для занятий по физическому развитию и игре в подвижные, народные игры на прогулке).

5

- **Природно – географические**

ТАВДА, в Свердловской области, районный центр, в 360 км к северо-востоку от Екатеринбурга. Расположен на Западно-Сибирской равнине, пристань на правом берегу р. Тавда. Тавдинский район богат лесом, в нем много лиственных и хвойных пород деревьев, кустарников и цветов. Его населяют разные виды животных и птиц. Много рек и озер. Железнодорожная станция на линии Екатеринбург — Устье-Аха. Возник в 1910 как посёлок при создании лесосеки. В городе развита деревообрабатывающая промышленность: фанерный комбинат и другие частные предприятия. Город состоит из нескольких отдельных посёлков, расположенных преимущественно на правом берегу Тавды. Действует музей лесной и деревообрабатывающей промышленности. Климат континентальный. Основной природный лечебный фактор — термальная (42°С) хлоридная натриевая йодо-бромная вода, применяемая для питьевого лечения и ванн при заболеваниях органов пищеварения, движения и опоры, нервной системы (функционирует водолечебница «Родник»).

**- Возрастные особенности детей по физическому развитию.**

**3 – 4 года**

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков. Он способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно скалывается на качестве выполнения упражнений. У детей отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

 **4 – 5 лет**

 Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качеств.

 **5 - 6 лет**

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.)

 **6 – 7 лет**

 На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок выполняет их уже целенаправленно. И для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

6

**Характеристики индивидуальныхособенностей воспитанников групп**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы****(ФИО воспитателя)** | **кол - во****детей** | **группа****здоровья** | **группа по****физ.культуре** | **Часто** **болеющие** | **плоскостопие** | **с нарушением****осанки** |
| **М** | **Д** | **1** | **2** | **3** | **О** | **П** | **С** |
| Младшая (1)Шмакова В.А. | **11** | **11** | **13** | **9** | **0** | **21** | **1** | **0** | **1** | **0** | **0** |
| Средняя (1)Крючкова Л.А. | **12** | **10** | **10** | **12** | **0** | **22** | **0** | **0** | **4** | **0** | **0** |
| Средняя (2)Казанцева И.Н. | **9** | **13** | **12** | **10** | **0** | **21** | **1** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| Старшая (2)Кулакова А.Н. | **8** | **14** | **10** | **11** | **1** | **20** | **1** | **1** | **2** | **1** | **0** |
| Старшая (3)Скирда С.В. | **13** | **8** | **9** | **10** | **2** | **19** | **2** | **0** | **1** | **0** | **0** |
| Старшая (1)Пьянкова З.П. | **12** | **9** | **18** | **3** | **0** | **21** | **0** | **0** | **1** | **1** | **0** |
| Подготовительная(2)Жаркова Н.Н. | **11** | **11** | **12** | **9** | **0** | **22** | **0** | **0** | **0** | **0** | **1** |
| Подготовительная(1)Мартынюк Н.А. | **9** | **13** | **18** | **4** | **0** | **21** | **1** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **итог** | **85** | **89** | **102** | **68** | **3** | **167** | **6** | **1** | **8** | **2** | **1** |

7

**1.2.Планируемые результаты освоения детьми содержания образовательной области «Физическое развитие» основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования**

**3-4 года**

* Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
* Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
* Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
* Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенкепроизвольным способом.
* Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
* Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить;
* Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

**4-5 лет**

* Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предмет разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
* Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**5 – 6 лет**

* Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
* Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с

разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

* Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю

и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

* Владеет школой мяча.
* Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
* Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

 8

* Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**6 – 7 лет**

* Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния *А-5* м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
* Следит за правильной осанкой.
* Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).

**Часть, формируемая участниками образовательного процесса «Мы живем на Урале»**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Задачи воспитания и обучения:**

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 правила здоровьесберегающего поведения.

9

**2 раздел. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ**

**2.1. Описание вариативных форм, способов и средств их реализации с учетом возрастных индивидуальных особенностей воспитанников 3-7 го года жизни, специфики их образовательных подробностей и интересов**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их бе­речь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, фи­зические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вес­ти здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрят­ности в повседневной жизни.

 **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств че­ловека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребле­нии в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гиги­енических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действи­ем и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при уши­бах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знако­мить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

 **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельси­ны—у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце,воздух и вода —наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здо­ровье.

10

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основыва­ясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботить­ся о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое са­мочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физ­культурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского дви­жения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упраж­нения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

 **Физическая культура**

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно призем­ляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; при­нимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, броса­нии. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в дви­жении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, ка­таться на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выпол­нять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичес­ких упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процес­се двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, теле­жками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья,

 11

пол­зания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, со­гласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, уме­ние творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталки­ваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыж­ках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать оттал­кивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять поворо­ты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гиб­кость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно отно­ситься к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

 **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно вы­полнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

 12

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и

вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентиро­ваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно орга­низовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и твор­чество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных ви­дах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покры­тие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диа­гонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, рав­няться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равно­весии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвен­таря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспиты­вать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организован­ность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвиж­ные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствую­щие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, вы­носливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и резуль­таты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, прояв­ляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

13

**Принципы:**

**Дидактические** Систематичность и последовательность; Развивающее обучение; Доступность; Воспитывающее обучение; Учет индивидуальных и возрастных особенностей; Сознательность и активность ребенка; Наглядность.

**Специальные** Непрерывность; последовательность наращивания тренирующих воздействий; цикличность

**Гигиенические** Сбалансированность нагрузок; Рациональность чередования деятельности и отдыха**;** Возрастная адекватность; Оздоровительная направленность всего образовательного процесса; Осуществление личностно -ориентированного обучения и воспитания

**Методы: Наглядный** Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, 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.

**Средства, формы, технологии:** Физкультурные занятия, закаливающие процедуры, подвижные игры, физкультминутки, утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения физкультурные игры на прогулке, спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования, самостоятельная двигательная игровая деятельность детей.

Двигательная активность, занятия физкультурой.

Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода).

Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

**Здоровьесберегающие технологии**

**Медико–профилактические** организация мониторинга здоровья дошкольников, организация и контроль питания детей, физического развития дошкольников, закаливание профилактических мероприятий, организация обеспечения требований Сан Пи Н ов, организация здоровье сберегающей среды.

**Физкультурно – оздоровительные** развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры детей гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

**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;

**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; Созданиеусловий для самореализации; Ориентация на зону ближайшего развития.

**Виды здоровье сберегающих технологий** Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики.

Технологии обучения здоровому образу жизни: проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье».

14

**2.2. Особенности организации режима пребывания детей в образовательном учреждении**

**Ежедневная организация жизнедеятельности детей**

|  |  |
| --- | --- |
| Детская деятельность | Формы работы |
| Двигательная | - Подвижные дидактические игры- Подвижные игры с правилами- Игровые упражнения- Соревнования |

|  |  |
| --- | --- |
| Совместная деятельность взрослых и детей | Свободная самостоятельная деятельность детей |
|  Физкультурные занятия (игровые, занятия спортивного типа, сюжетные, физкультурно-познавательные);Физкультурные занятия на воздухе;Праздники, развлечения, физкультурные досуги; | Индивидуальная работа;Настольные игры «Футбол», «Хоккей»;Чтение рассказов о спорте, спортсменах;Изготовление атрибутов к подвижным играм;Изготовление нетрадиционногооборудования; Утренняя гимнастика (традиционная, игровая, сюжетная, аэробика);Гимнастика после сна (разминка в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера, пробежки по массажным дорожкам);Подвижные игры; гимнастика для глаз; массаж; релаксация; коррекционные упражнения для стоп;Спортивные игры и упражнения;Физкультминутки, пальчиковые гимнастики;Закаливание.дыхательная гимнастика;Рассматривание иллюстраций о спорте;Изготовление атрибутов к подвижным играм; Придумывание вариантов к знакомым подвижным играм;Дидактические и настольные игры | Настольные игры «Футбол», «Хоккей»;Дидактические и настольные игры. |

15

**Режим двигательной активности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей** |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Физкультурные занятия | а) в помеще­нии | 2 разав неделю15 | 2 разав неделю20 | 2 разав неделю22 | 2 разав неделю30 |
|  | б) на улице | 1 разв неделю15 | 1 разв неделю20 | 1 разв неделю22 | 1 разв неделю30 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а)утренняя гимнастика (по желанию детей) | ежедневно5-6 | ежедневно6-8 | ежедневно8-10 | ежедневно 10-12 |
| б) подвижные и спортивные игры и упраж­нения напро­гулке | ежедневно 2 раза (утроми вечером) 15-20 | ежедневно2 раза (утроми вечером)20-25 | ежедневно2 раза (утроми вечером)25-30 | ежедневно2 раза (утроми вечером)30-40 |
| в) физкуль­тминутки (в середине ста­тического за­нятия) |  |  | 1 -3 ежеднев­но в зависи­мости от вида и содержания занятий | 1 -3 ежеднев­но в зависи­мости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультур­ный досуг | 1 разв месяц20 | 1 разв месяц20 | 1 разв месяц25-30 | 1 разв месяц40 |
| б) физкультур­ный праздник |  | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в годдо60 мин. | 2 раза в годдо60 мин. |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельнаядвигательнаядеятельность | а) самостоя­тельноеис­пользование физкультурно­го и спортив­но-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| б) самостоя­тельные под­вижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

16

**Расписание занятий в области «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Шмакова******В.А.******2 млад.гр.*** | ***Крючкова******Л.А.******сред.гр.*** | ***Казанцева******И.Н.******сред.гр.*** | ***Пьянкова З.П.******стар.гр.*** | ***Кулакова А.Н.******стар.гр.*** | ***Скирда*** ***С.В.******сред.гр.*** | ***Жаркова******Н.Н.******подг. гр.*** | ***Мартынюк******Н.А.******подг. гр.*** |
| ***Понедельник*** |  | **9.30 – 9.50****зал** |  | **9.55 - 10.17****зал** | **11.05 - 11.27****улица** |  | **10.25- 10.55****зал** |  |
| ***Вторник*** | **9.20-9.35** **зал** |  | **9.40 - 10.00****зал** |  | **10.05 - 10.27****зал** | **10.35 - 10.57****зал** |  | **11.10 - 11.40****улица** |
| ***Среда*** |  | **9.30 - 9.50****зал** |  | **9.55 - 10.17****зал** |  |  |  | **10.25 - 10.55****зал** |
| ***Четверг*** |  |  | **11.05 - 11.25****улица** |  | **9.30-9.52** **зал** | **9.55 - 10.17** **зал** |  **10.25- 10.55****зал** |  |
| ***Пятница*** | **9.30 – 9.45****зал** |  | **9.50-10.10****зал** | **11.05 - 11.27****улица** |  |  |  | **10.15 - 10.45****зал** |

**Ежедневная утренняя гимнастика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **средняя группа** | **старшая группа** | **подготовительная группа** |
| **8.15 – 8.22** | **8.23 – 8.32** | **8.33 – 8.43** |

**2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в области «Физическое развитие».**

* Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях в физическом развитии.
* Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей в выполнении упражнений, игре.
* Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу в организации подвижной игры.
* В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе.
* Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи.
* Учитывать индивидуальные особенности детей, с учетом их психофизического здоровья.
* Уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков в развитии физической сферы.
* Создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере, проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку; проявлять деликатность, тактичность

17

* 1. **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в ходе освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития
 | -беседы |
| -диалоги |
| -индивидуальные консультации |
| 1. Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ
 | -мастер-классы |
| -родительские собрания |
| -оформление стенда |
| -анкетирование |
| -консультации |
| -буклеты, памятки |
| - парная гимнастика |
| -день открытых дверей |
| -профилактика простудных заболеваний |
| -конкурсы и выставки |
| -фотовыставки  |
| -создание журналов, газет  |
| -папки – передвижки |
| 1. Включение родителей в детско-взрослую свободную деятельность
 | -детско-взрослые проекты |
| -презентации |
| -детско-взрослые соревнования |
| -мини-мастерские по изготовлению спортивного оборудования |
| -походы |
| - проведение «Недели здоровья» |
| -проведение дней здоровья |
| -физкультурные досуги, развлечения, праздники |

.

18

**3 раздел. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ**

**3.1.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания образовательной области «Физическое развитие»**

Методические пособия

Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно–методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005.

Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005.

Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера,2004.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.:Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.

Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Методические пособия

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез,2009-2010.

19

**3.2.Организация развивающей предметно-пространственной среды развития детей в области«Физическое развитие»**

Пространство спортивного зала организовано в виде хорошо разгра­ниченных зон, оснащенных большим количеством оборудования. Все предметы доступны детям. Оснащение уголков меняется в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Для ходьбы, бега, тренировки равновесия** | скамейки | 3шт. |
|  коврики | 8шт. |
|  дорожки массажные (для профилактики плоскостопия), | 6шт. |
|  шнур длинный | 1шт. |
|  конусы | 8шт. |
|  ребристые дорожки | 2шт. |
| **Для прыжков** | мат  | 4шт. |
| кубики деревянные, цветные, разных размеров | 22шт. |
| обручи плоские цветные | 10шт. |
| палки гимнастические ,длинная | 4шт. |
|  шнуры короткие, плетёные | 8шт. |
|  скакалки | 22шт. |
|  островки | 14шт. |
| **Для катания, метания, ловли** |  стойки для прыжков в высоту | 2шт. |
| корзины для метания мячей | 4шт. |
| мячи разных размеров резиновые | 25шт. |
|  надувные | 15шт. |
|  пластмассовые | 50шт. |
| обручи малые  | 24шт. |
| большие шарики пластмассовые | 50шт. |
| мешочки набивные | 24шт. |
| дарц | 3шт. |
| мишени | 2шт. |
| **Для ползания и лазания** | шведская стенка | 1шт. |
|  тренажеры | 2шт. |
|  лесенки-стремянки | 2шт. |
|  туннели | 2шт. |
| лабиринт игровой | 2шт. |
|  ящики для влезания (складирующиеся один в другой) | 2шт. |
|  канат | 1шт. |
|  шест | 1шт. |
|  подвесная лестница | 1шт. |
| **Для общеразвивающих упражнений** | мячи массажные | 10шт. |
|  мяч резиновые | 25шт. |
|  надувные | 15шт. |
|  набивные | 6шт. |
|  обручи  | 24шт. |
|  палки гимнастические  | 25шт. |
| ленты | 50шт. |
|  эспандеры | 25шт. |
|  кубики | 10шт. |
|  флажки | 40шт. |
|  веревочки  | 24шт. |
| цветы | 24шт. |
|  кегли | 8шт. |
|  скакалки | 24шт. |
|  гимнастические коврики | 24шт. |
| **Атрибуты для подвижных игр** | шапочки, маски | 12шт. |
| ленты | 50шт. |
|  флажки (основных цветов) | 40шт. |
| кольцеброс | 10шт. |
|  гимнастические палки | 25шт. |
|  ленты разных цветов на кольцах | 50шт. |
|  кегли | 8шт. |
|  флажки на веревочках | 2шт. |
| **Нестандарстное оборудование** | «веселые веревочки» | 25шт. |
|  «чупа-чупсы» | 25шт. |
|  «витаминки» | 25шт. |
|  пособия для дыхательной гимнастики | 24шт. |
| для профилактики плоскостопия | 8шт. |
| для глаз | 24шт. |
|  игры напольные | 1шт. |
|  природный материал |  |

21

**3.3.Традиционные спортивные праздники, досуги и развлечения, физкультурно - оздоровительные праздники.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **Физическое развитие (праздники, досуги и развлечения)**. | **Здоровье** |
|  | **Младшая группа** |  |
| Сентябрь | спортивный досуг «Кто сказал мяу?» |  |
| Октябрь | спортивное развлечение «В гости к старичку – Лесовичку» |  |
| Ноябрь | спортивный досуг «Мишке холодно в лесу, стужа, детки на носу» |  |
| Декабрь | спортивное развлечение «Однажды в зимнем лесу» |  |
| Январь | спортивное развлечение «Мишка на прогулке» |  |
| Февраль | спортивный досуг « В гости к бабушке Арише» |  |
| Март | спортивный досуг «Весенние встречи» |  |
| Апрель | спортивный досуг «Пришла весна, разбудим мишку ото сна» |  |
| Май | спортивное развлечение «В поле мы пойдем, зернышки найдем» |  |
|  | **Средняя группа** |  |
| Сентябрь | спортивный досуг «Гуси – лебеди» |  |
| Октябрь |  | День здоровья «Волшебная страна Гимнастика» |
| Ноябрь | спортивный досуг «На рыбалку с Машей и Медведем» |  |
| Декабрь | спортивный досуг «Новогоднее приключение» |  |
| Январь | театрализованное спортивное представление «Зимнее путешествие Колобка» |  |
| Февраль | спортивное развлечение «В гости к бабушке –Загадушке» |  |
| Март | спортивное развлечение «Путешествие в страну игрушек» |  |
| Апрель | спортивное развлечение «Лесная сказка» |  |
| Май | спортивный праздник «Путешествие в цветочную страну» |  |
|  | **Старшая группа** |  |
| Сентябрь | туристический слет «Маршрут веселого рюкзачка»  |  |
| Октябрь |  | День здоровья «Волшебная страна Гимнастика» |
| Ноябрь | спортивное развлечение «Страна Светофория» |  |
| Декабрь | спортивное развлечение «Путешествие на Поле чудес» |  |
| Январь | спортивный праздник «Снеговик – лыжник в гостях у ребят» |  |
| Февраль | спортивно – игровая программа «Веселая прогулка под парусами» |  |
| Март | спортивный праздник «Вместе с мамой мы вдвоем все преграды обойдем» |  |
| Апрель |  | спортивное развлечение «Капельки здоровья» |
| Май | сюжетно – познавательный досуг « Лесные приключения» |  |
|  | **Подготовительная группа** |  |
| Сентябрь | туристический слет «Маршрут веселого рюкзачка» |  |
| Октябрь |  | День здоровья «Волшебная страна Гимнастика» |
| Ноябрь | спортивное развлечение «Отряд юных космонавтов» |  |
| Декабрь | спортивный праздник «Футбольная страна» |  |
| Январь | спортивный досуг «Улица полна неожиданностей» |  |
| Февраль |  спортивно – игровая программа «Веселая прогулка под парусами |  |
| Март | спортивный праздник «Вместе с мамой мы вдвоем все преграды обойдем» |  |
| Апрель | спортивное развлечение «День рождение Бабы – Яги» |  |
| Май | спортивный досуг с родителями «Путешествие в страну детства» |  |

23

**Приложение**

**Комплексно-тематический план основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **Недели** | **2-я мл.гр.** | **Средняя гр.** | **Старшая гр.** | **Подготовит.к школе гр.** |
| **Детский сад** | **День знаний** |
| **Сентябрь** | 1 неделя | Наша группа | Знакомство с книгой | Вот и стали мы на год взрослее | Здравствуй школа |
| 2 неделя | Наши игрушки | Наша группа | Источник знаний - книга | Учительница первая моя |
| 3 неделя | Труд помощника воспитателя | Хорошо у нас в саду | Профессии в детском саду | Источник знаний – книга |
| 4 неделя | Мои друзья | Профессии в детском саду | Верные друзья | Школьные принадлежности |
| **Осень** |
| **Октябрь** | 1 неделя | Фрукты | Здравствуй осень золотая | Осень, осень в гости просим | Золотая волшебница осень |
| 2 неделя | Овощи | Лесные дары | Хлеб всему голова | Слава хлебу на столе |
| 3 неделя | Грибы | Собираем урожай | Витамины из кладовой природы | Дары осени |
| 4 неделя | Ягоды | Животный мир | Животный мир | Животный мир |
|  | **Я в мире человека. Я вырасту здоровым.** | **Мой город, моя страна,****моя планета.**  |
| **Ноябрь с 30октября-по 1 декабря** | 1 неделя | Мальчики и девочки | Я и моя семья | Всё о здоровье и безопасности | \*Родной город Тавда |
| 2 неделя | Моя семья | Мальчики и девочкиМоё тело | Я в мире человека | \*Люблю тебя мой край родной Урал |
| 3неделя | Мирилки | Азбука этикета | **День народного единства** |
| **Мой дом, мой город, моя страна** | \*Мой город | Россия - Родина моя |
| 4 неделя | Дом, в котором мы живём  | \*Тавда любимый город | Моя страна Россия | Москва – столица нашей Родины |
| 5 неделя | Безопасность в моём городе | Россия – моя страна | Герои России | Герои космоса |
|  **Новый год** |
| **Декабрь** | 1 неделя | Зимние забавы | Елочка – зелёная иголочка | Зимушка -зима | Здравствуй гостья зима |
| 2 неделя | Здравствуй елочка | Зимние виды спорта | Зимующие птицы | Птицы зимой |
| 3 неделя | Пожарная безопасность | Пожарная безопасность | «Наши руки не знают скуки» | Новый год у ворот |
|  4неделя |  **Новогодние праздники** |
| **Январь** | **Зима** |
| 2 неделя | Белоснежная зима | Белоснежная зима | Безопасность на дороге | Безопасность на дороге |
| 3 неделя | У кого какие шубки | Поможем птицам и зверям | Зимние забавы | Зимние олимпийские игры |
| 4 неделя | Птицы зимой | Звери наших лесов | Зимние виды спорта | Арктика и Антарктида |
| **Февраль****с29 января - по 25февраля** | **День защитника отечества** |
| 1 неделя | Хочу быть таким как папа | Военная техника | Армия России | Непобедимая и легендарная |
| 2 неделя | Военные профессии | Хочу быть как папа | Военная техника | Я танкистом смелым буду |
| 3 неделя | Наша Армия родная | Наша Армия родная | Мой папа служил в Армии | Ордена и медали |
| 4 неделя | В гости к бабушке | Подарок папе | **Праздник пап** | **Праздник пап** |
| **Март** **С 26 февраля-30 марта** | 1 -2 неделя | **Мамин праздник** |
| **Народная культура и традиции** |
| 3 неделя | Русская матрёшка | Русская матрёшка | Народные умельцы | \*Заглянем в старину |
| 4 неделя | Белоствольная берёза | Белоствольная берёза | Народные праздники | \*Богатства Урала |
| 5 неделя | Народные игры | Первые цветы | Русская изба | \*Сказы Бажова |
| **Весна** |
| **Апрель** | 1 неделя | Пришла весна | Встречаем весну | Пришла весна красна | Птицы прилетели |
| 2 неделя | Весенние цветы | Крылатые соседи | Насекомые | К нам весна шагает |
| 3 неделя | Пернатые друзья  | Деревья Урала | Встречаем пернатых друзей | Насекомые |
| 4 неделя | Знакомство с творчеством Толстого | Знакомство с творчеством Маршака | Знакомство с творчеством Андерсена | Знакомство с творчеством Михалкова |
| **Лето** | **9 Мая** |
| **Май** | 1 неделя | Во саду ли в огороде | Наш весёлый огород | Салют Победы | Поклонимся великим тем годам |
| 2 неделя | Ах, лето! | 9 Мая день Победы | Наши герои | Герои ВОВ |
| **Лето** | **До свидания, детский сад!** |
| 3 неделя | Безопасность летом | Полевые работы | Лекарственные травы | Мы теперь ученики |
| 4 неделя | Песок - вода | Цветочная поляна | Цветы | До свидания детский сад, здравствуй школа |

**Приложение**

**Система мониторинга результатов образовательной области «Физическое развитие».**

Содержание мониторинга по методике прописанной в диагностическом журнале «Комплексная оценка результатов освоения программы « От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой: диагностический журнал

* Периодичность мониторинга 2 раза в год : сентябрь (1 неделя) –апрель(4 неделя)

В проведении участвуют – воспитатель группы, инструктор по физической культуре, мед.работник.

**Основная задача мониторинга** - определить степень освоения ребёнком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребёнка.

**Личностные достижения ребенка:** участие в Соревнованиях «Кубок здоровья», «Кроссе нации», «Веселые старты», «Лыжня России».

25

**сентябрь – апрель 2015 - 16 гг.**

**Протокол тестирования физической подготовленности и измерения показателей физического развития воспитанников МДОУ детский сад №25 Средняя группа**: Жаркова Наталья Николаевна **Инструктор по ФИЗО***:* Лира Елена Юрьевна

**Тестирование проводит инструктор по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П/П** | Ф.И.ребенка | Полж/м | Мед.группа | ДатаРождения | Результаты измерения показателейфизического развития |
| Бег на 20м.:сек( 7.8 – 8.5) | Бег на вынос.90м.:сек | Прыжок в длину с места(70 см) | Метаниепредметов  |
| на дальность(3.5 – 6.5) | в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м |
| Правой рукой | Левойрукой | Правой рукой | Левойрукой |
| Н.г | К.г. | Н.г | К.г. | Н.г | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Подпись Инструктор по физическому воспитанию:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \*Н.г. – начало года, К.г. – конец года

**сентябрь – апрель 2015 - 16 гг.**

**Протокол тестирования физической подготовленности и измерения показателей физического развития воспитанников МДОУ детский сад №25 Старшая группа**: Кириллова Наталья Викторовна **Инструктор по ФИЗО***:* Лира Елена Юрьевна

**Тестирование проводит инструктор по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.ребенка | Полж/м | Мед.группа | ДатаРождения | Результаты измерения показателейфизического развития |
| Бег на 30м.:сек( 7.5 – 8.5) | Бег на вынос.120м.:сек(с 6 лет) | Прыжок в длину с места(80 см) | Прыжок в длину с разбега(100 см) | Прыжок в высоту с разбега (30 – 40 см) | Метание предметов |
| надальность(5 – 9 м) | в горизонтальную цель с расстояния(3 – 4 м) | в вертикальнуюцель с расстояния(3 – 4м) |
| Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Подпись Инструктор по физическому воспитанию:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Н.г. – начало года, К.г. – конец года

**сентябрь – апрель 2015 - 16 гг.**

**Протокол тестирования физической подготовленности и измерения показателей физического развития воспитанников МДОУ детский сад №25 Подготовительная группа**: Крючкова Любовь Алексеевна**Инструктор по ФИЗО***:* Лира Елена Юрьевна

**Тестирование проводит инструктор по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.ребенка | Полж/м | Мед.группа | ДатаРождения | Результаты измерения показателейфизического развития |
| Бег на 30м.:секмальчики(6.5 – 7.5)девочки(6.5 -8.4 | Бег на вынос.150м.:сек(с 7лет)мальчики(41.6-33.9)девочки(43.9-34.9 | Прыжок в длину с места(100 см) | Прыжок в длину с разбега(180-190см) | Прыжок в высоту с разбега (50см) | Метание предметов |
| надальность(6-12м) | в горизонтальную цель с расстояния(4-5м) | в вертикальнуюцель с расстояния(4-5м) |
| Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Подпись Инструктор по физическому воспитанию:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Н.г. – начало года, К.г. – конец года

Утверждены

приказом Минспорта России

от «08» июля 2014 г. № 575

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Подтягиваниеиз виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м(количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)\*\* | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений–в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин)  |
| 1. | Утренняя гимнастика | 50 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |

30