

Принято на  
педагогическом совете  
Протокол педсовета № 1  
от 22.08.2023г.

«Утверждаю»  
Заведующий ДОСДОУ № 4  
«Светлячок» г. Сальска  
С.С.Купцова  
приказ №124 от 22.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по реализации образовательной области «Физическое развитие»**  
**в группе общеразвивающей направленности 3 – 4 лет**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного**  
**учреждения «Детского сада №4 «Светлячок» г. Сальска**  
**на 2023-2024уч.г.**

разработчик: Щербинина Виктория Олеговна,  
инструктор по физической культуре

## Структура программы

<b>1. Целевой раздел</b>	
1.1 Пояснительная записка.	3-4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.	4-5
1.1.3. Возрастные особенности развития детей 3-4 лет	6
1.2 Планируемые результаты освоения рабочей программы.	7
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	7
<b>2. Содержательный раздел.</b>	
2.1.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию.	8-10
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	11-16
2.3.Вариативная часть рабочей программы.	16-17
3.4.Взаимодействие с семьями воспитанников.	18
<b>3. Организационный раздел.</b>	
3.1.Материально – техническое обеспечение Программы.	18
3.2.Методические материалы, средства обучения и воспитания дошкольников.	19
3.3. Режим дня.	20-21
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	22
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	22-23

## **Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по реализации образовательного направления «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста МБДОУ № 4 «Светлячок» г. Сальска (далее Программа), предназначена для работы с детьми от 3-х до 7-ми лет.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования , утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 г .№ 1028
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014, г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 26 сентября 2013 г., регистрационный № 30038).
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций - СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26
- Уставом МБДОУ «Светлячок» г. Сальска
- Общеобразовательной программой МБДОУ № 4 «Светлячок» г. Сальска.
- Положением о рабочей программе педагога МБДОУ.

Программа разработана в соответствии с:

- Основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Важнейшими компонентами программы являются игра и физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни, обеспечение психического комфорта для каждого ребенка.

Цель программы — оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы имеют следующие направления:

- оздоровительное — обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей;

- воспитательное — обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;

- образовательное — обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Три основополагающих принципа, по мнению автора, регламентируют деятельность педагога ДООУ в физическом воспитании детей:

- принцип фасцинации (от англ. fascination) — специально организованное вербальное воздействие — умение очаровать ребенка своим внешним видом, им самим, друг другом, проявлять интерес к окружающим предметам, действиям с ними, физическим упражнениям и движениям).

- принцип синкретичности (от греч. syncretism's — соединение, объединение) направлен на установление в двигательной сфере синкретических связей, с помощью которых ребенок постигает для себя значение и физических упражнений, природу их внедрения);

- принцип творческой направленности — самостоятельное создание ребенком новых движений на основе его двигательного опыта

Рабочая программа реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников в условиях 10,5 часов пребывания в ДООУ.

### **Цели и задачи реализации рабочей Программы**

Программа направлена на достижение трех основных целей:

- сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни;
- способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка;
- обеспечивать каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

#### **1.1.1. Принципы и подходы к формированию рабочей Программы:**

- соответствует **принципу развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости**, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствует **критерию полноты**, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
- обеспечивает **единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования** дошкольников и строится с учетом **принципа интеграции** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.

**Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса** отражен в методических подходах к организации жизнедеятельности ребенка. Данный подход подразумевает широкое использование **разнообразных форм работы** с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — **игру** как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

## **Методологические подходы к реализации рабочей Программы.**

1. *Возрастной подход*, учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

### **2. Личностный подход.**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

### **3. Деятельностный подход.**

В рамках деятельностного подхода деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

4. *Аксиологический* (ценностный), предусматривающий организацию воспитания на основе общечеловеческих ценностей или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т. д.;

5. *Компетентностный*, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач;

6. *Диалогический*, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений;

7. *Системный*—в качестве методологического направления, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними;

8. *Средовой*, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

Реализация этих идей предполагает и предусматривает:

- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми; основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

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

-сочетание наглядных и эмоционально-образовательных технологий обучения;

-открытость образовательных программ для повторения и уточнения образовательного материала в течение года, месяца, недели, включая работу по взаимодействию с родителями и детьми других возрастных групп.

### **1.1.2. Характеристика особенностей развития детей.**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с

игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться, во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Рост детей 4-го года жизни равен: у мальчиков 99,3; у девочек 98,7.

Прибавка в весе в среднем составляет 1,5-2 кг

Окружность грудной клетки увеличивается, разница между девочками и мальчиками незначительна, составляет в 4 года 53,9 и 53,2 см

Физиологические изгибы позвоночника неустойчивы, кости и суставы подвержены деформации.

Мышечный тонус недостаточный. Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой мускулатурой.

Особенности дыхательных путей /узкие просветы трахеи, бронхов, нежная слизистая оболочка/ создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Жизненная ёмкость лёгких 800-1100 мл. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно-сосудистая система лучше приспособлена к потребностям растущего организма. ЧСС составляет 100-110 уд/мин

Внимание у детей ещё неустойчиво. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются. Взаимодействие сигнальных систем ещё не совершенно.

## **1.2. Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы по физическому развитию:**

Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

### **1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и в специально организационной деятельности.

Цель оценки индивидуального развития детей- выявление результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования.

Задачи:

-индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);  
- оптимизации работы с группой детей.

Организация проведения педагогической диагностики (оценки индивидуального развития)

- Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется через отслеживание результатов освоения детьми образовательной программы.
- Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется в процессе образовательной и самостоятельной деятельности.
- Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется через наблюдения, беседы, диагностические ситуации 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

Педагогическая диагностика в дошкольных группах осуществляется на основе :

Приказа Министерства образования РФ и Министерства здравоохранения РФ № 186/272 от 30.06.1992 г., сборника нормативно- методических документов по дошкольному образованию «Медико-педагогическое обеспечение физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях» - Ростов – на Дону, -2001 г. на основе диагностического инструментария Е.Н Вавиловой:

Показатели физической подготовленности:

- Прыжок в длину с места
- Метание на дальность
- Бег на скорость 10 м

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая

согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре, развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал,

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### ***Содержание образовательной деятельности.***

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)

#### ***Основные движения:***

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель

(корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего,

ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

#### ***Строевые упражнения:***

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила)

#### 5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### **2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

В процессе реализации Программы осуществляется взаимодополнение образовательных областей. Чем младше ребенок, тем менее дифференцированно его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Поэтому образовательный процесс организуется так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

С другой стороны, в процессе образовательной деятельности по физическому развитию обращается внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем («Социально-коммуникативное развитие»);
- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Социально-коммуникативное развитие»);
- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Социально-коммуникативное развитие»);
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых) («Познавательное развитие»);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни («Познавательное развитие»);
- проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закалывания и занятий физической культурой («Социально-коммуникативное развитие»);
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек («Речевое развитие»);
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой Изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественно-эстетическое развитие»);
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Художественно-эстетическое развитие»).

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в образовательной деятельности (не сопряжена с выполнением функций по уходу и присмотру за детьми).

Образовательная деятельность по физическому развитию является организованной формой в двигательном режиме. Процесс обучения носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацией. Согласно перспективно-календарному планированию, предусматриваются разнообразные типы физкультурных занятий.

1. Образно-игровое. Цель: через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных навыков.
2. Сюжетно-игровое. Цель: учить детей ставить перед собой цель и достичь ее, преодолевая различные препятствия, воспитывать в себе необходимость для этого психологические и физические качества.
3. Предметно-образное. Цель: учить детей придавать предметам образ и игровой характер для того, чтобы разнообразить и обогащать двигательную деятельность на данном снаряде и с данным предметом.
4. По сказкам. Цель: через сказку или героя из сказки вводить детей в сказочный мир, развивая у них творчество, фантазию и воображение. Учить преодолевать двигательные трудности, ориентировке в проблемных ситуациях.
5. По интересам. Цель: выявить у детей интерес к какому-либо виду спорта с учетом их возможностей для развития потребностей в физических упражнениях. Развивать и

укреплять интерес и самостоятельность в организации индивидуальных и групповых игр и игровых упражнений.

6. На свободное творчество. Цель: выявить и развивать творческие двигательные способности детей в каком-либо виде спорта. Выбатывать умение преодолевать физические и психологические препятствия. Учить чувствовать движения, наслаждаться ими и поощрять радость и удовлетворение от него. Выбатывать потребность в целенаправленных движениях и физических упражнениях.

7. Контрольное. Цель: определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребенка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода. Выявить способности и интересы каждого ребенка по его результативности для дальнейшего развития.

8. По литературным произведениям. Цель: обогащать двигательную деятельность детей, развивать воображение и артистичность через восприятие сюжета произведения, учить преодолевать двигательные трудности в достижении цели.

9. В форме круговой тренировки. Цель: развивать у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции. Ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

10. В форме эстафеты и соревнований. Цель: развивать у детей физические и волевые качества. Учить преодолевать препятствия для достижения цели. Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.

11. Классическое. Цель: знакомить с телом человека, его строением, функциями различных органов, правилами гигиены.

12. Интегрированное. Цель: показать детям, что физическая культура это не просто отдельно взятое занятие, а что вся наша жизнь - есть движение.

**Усвоению ребенком двигательного опыта и его развитию способствуют такие методы обучения:**

**Информационно-рецептивный метод** выражается во взаимосвязи, взаимозависимости совместной деятельности педагога и ребенка. Он позволяет четко, конкретно, образно донести знания до ребенка, а ребенку - осознанно их запомнить и воспринять.

**Репродуктивный метод** (метод организации воспроизведения способов деятельности) позволяет полноценно усвоить двигательные действия. Система физических упражнений, направленных на воспроизведение известных ребенку действий, которые сформировались в результате применения информационно-рецептивного метода.

**Игровой метод** дает возможность совершенствовать двигательные навыки, самостоятельные действия, проявления творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Этот метод является главным, так как игра для детей дошкольного возраста ведущий вид деятельности. Играя, дети постигают мир

**Наглядные методы** формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности.

Приемы наглядного метода разнообразны:

**Наглядно-зрительные приемы** включают правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве;

**Тактильно-мышечная наглядность** основана на непосредственной помощи воспитателя, который путем прикосновения к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей его тела.

**Предметная наглядность** включает использование предметов, пособий для формирования представлений о движении, способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений.

**Наглядно-слуховые приемы** осуществляют звуковую регуляцию движений.

**Вербальные (словесные) методы** активизируют сознание ребенка, способствуют более глубокому осмыслению поставленных перед ним задач, осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, структуры, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях;

**Практические методы** обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильности их восприятия, моторных ощущений. Практические методы жестко регламентированы.

#### **Структура занятий.**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

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

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме.

**Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

#### **Организация двигательного режима.**

Формы организации двигательного режима	Особенность организации и продолжительность
Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю 15 мин
Физкультурные занятия на воздухе	В режиме дня по расписанию занятий 1 раз в неделю 15 мин.
- Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 — 8 мин.
- Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида занятия, длительность — 1-3 мин.
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно на утренней, дневной и вечерней прогулке 15 -20 мин.
- Дыхательная гимнастика	2 раза в неделю по 5 мин.
- Гимнастика пробуждения после дневного сна	ежедневно 8-10 мин.
<b>Активный отдых</b>	
- Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц 20-25 мин
- Спортивный праздник	1-2 раза в год 20- 30 мин.

- День здоровья	1 раз в квартал
- Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно
	Длительность самостоятельных занятий зависит от индивидуальных потребностей

### **Утренняя гимнастика.**

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) - снимает остаточное торможение после ночного сна, активизирует деятельность организма, обязательна для всех детей. При проведении УГГ можно использовать несколько форм организации.

В процессе утренней гимнастики решаются задачи физического (формирование правильной осанки развитие физических качеств), умственного нравственного, эстетического и трудового воспитания.

### **Виды утренней гимнастики:**

1).Выполнять гимнастику в виде традиционных комплексов физических упражнений, которые сменяются через каждые 2-3 недели.

Вводная часть - разминка, подготавливающая организм ребенка к бегу, и медленный бег, по окончании которого восстанавливающая пауза.

Основная часть - комплекс общеразвивающих упражнений, а заканчивается эта часть утренней гимнастики паузой, восстанавливающей дыхание и пульс детей, а также нормализующей психоэмоциональное состояние детей,

В заключительной части проводятся специальные гимнастики: на развитие координационных механизмов нервной системы; дыхательная гимнастика по определенной системе; пальчиковая гимнастика; гимнастика «Зоркость» и т.п.

Заканчивается гимнастика упражнениями, полностью снимающим мышечное и психическое напряжение, и комплексом водных закаливающих процедур.

2).В виде ритмической гимнастики.

Танцевально-ритмическая гимнастика, включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Далее - музыкально-ритмическая разминка с элементами народных и современных танцев, гимнастические упражнения. В конце гимнастики - музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика («Бубен», «Микрофон»).

В подготовительной части - простейшие упражнения для верхнего, среднего и нижнего (последовательно) эластичного пояса, суставов верхних конечностей, туловища.

Основная часть состоит из двух серий. В первой - упражнения для верхних и нижних конечностей, туловища. Вторая серия состоит из беговых элементов, подскоков, движений танцевального характера.

Заключительная часть - упражнения в медленном темпе на расслабление, внимание.

3).В виде оздоровительной дозированной ходьбы и бега.

С помощью этих упражнений развивается общая выносливость, укрепляется сердечно-сосудистая система. Начало - спокойная ходьба в течение 20-30 сек. (70-90 шагов в минуту), затем - быстрая тренирующая ходьба в течение 1-1,5 мин. (90- 120 ш/мин.). Такое чередование повторяется дважды, а затем - медленный бег.

4).В виде подвижных игр. Облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. В нее включаю 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности («Ровным кругом», «Божья коровка», «Магазин»), легкий бег 1,5-2 минуты, построение в круг, пары, колонны, шеренги. Подвижные игры - наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей.

5) В виде круговой тренировки

6). Утренняя гимнастика на полосе препятствий. На занятиях утренней гимнастики на полосе препятствий обязательно введены специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы. Это упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с оббеганием предметов, подлезаниями и многие другие.

7). Образная гимнастика. С использованием имитационных движений, стихов, потешек направлена на развитие артикуляционного аппарата, на развитие мелкой моторики рук, двигательной памяти и координации движений, взаимосвязанных со словом и музыкой. Включение в утреннюю гимнастику считалок, поговорок, пословиц, загадок способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий

8). С использованием простейших тренажеров

9). Обыгрывание какого-нибудь сюжета.

10). Смешанного типа.

**Гимнастика пробуждения после дневного сна.** Гимнастика пробуждения после дневного сна оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя комплекс упражнений на кровати, дети постепенно переходят из фазы расслабления в фазу напряжения, что соответствует естественной биологической последовательности развития человека. Обязательное условие гимнастики пробуждения является исходная стартовая поза – лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслабленно и спокойно. Эта поза выбрана не случайно, все позы и движения подчиняются законам филогенеза, т.е. историческому становлению животного мира и человека, как части этого мира: от лежа к стоя, от расслабления к напряжению. В течение дня ребенок большую часть времени проводит в вертикальных положениях, что с одной стороны (ходьба, бег, прыжки, приседания) тренирует мышцы ног, а с другой стороны это колоссальная нагрузка на позвоночник, особенно это сказывается на детях с различными искривлениями позвоночника. И в горизонтальных, и в вертикальных положениях тела работа над мышцами ведется сверху вниз, т.е. от темечка до пят, и от центра к периферии. При проведении гимнастики пробуждения обязательно придерживаемся еще нескольких моментов:

1. Включаем музыкальное сопровождение, которое выступает в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Чтобы пробуждение было мягким, добрым и желанным используем относительно тихую, нежную, легкую обещающую радость музыка.

2. Комплекс гимнастики пробуждения относительно постоянный, для того чтобы у детей выработался рефлекс – пробуждение. Услышав звучание привычной мелодии, малыши легче и эффективнее переходят от состояния полного покоя и расслабления к активной деятельности. В течение месяца музыку не меняем, а упражнения выполняются разными сказочными героями, и только через 1 – 1,5 месяца музыкальная композиция и комплекс упражнений заменяю полностью.

3. Пробуждение после дневного сна индивидуально, т.е. в зависимости от типа нервной системы, но не больше положенного:

2 младшая группа 5-6 минут

4. Голосовые модуляции, т.е. сказку рассказываем во время гимнастики пробуждения ласковым голосом, мягким, относительно эмоциональным, не громким и бодрым.

5. Во время гимнастики пробуждения ребенок занимается по собственной воле

Три ступени сложности гимнастики пробуждения:

- «по подражанию» - самый легкий, простой уровень для детей, когда они просто повторяют за воспитателем все его движения и упражнения. Применяем в начале, при ознакомлении с данной формой работы, освоении детьми последовательности двигательных действий;

- «самостоятельный» - но с необходимой помощью воспитателя дети выполняют соответствующие движения и упражнения тексту, демонстрируя освоенные ранее умения и навыки;

- «полное самовыражение» (свободный стиль) – самый зрелый, сложный и заключительный уровень. Здесь дети самостоятельно, без участия воспитателя, создают свою двигательную-музыкальную композицию, полностью выражая свое понимание музыки и движений.

На какой бы ступени сложности гимнастики пробуждения наши дети не находились, алгоритм один:

- звучит музыка 1-1,5 мин. (время на индивидуальное пробуждение)
- начинаем будить детей нежным голосом, зовя их в сказку, предлагаем лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, глаза закрыть и представить... (релаксация)
- комплекс гимнастики от лежачего к стоя, но без ходьбы, бега и прыжков
- в качестве темы гимнастики пробуждения используем знакомые детям сказки, сказочных героев, животных и т.п.

### 2.3 Вариативная часть рабочей программы.

Реализация регионального компонента содержания включена в образовательную область «Физическое развитие» и осуществляется в различных видах деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, а также в процессе использования художественной литературы и фольклора во время проведения физкультурных занятий и разнообразной двигательной активности ребенка.

#### Технология сохранения и стимулирования здоровья дошкольников. Физкультурно – развивающая деятельность.

Виды здоровьесберегающей деятельности	Время проведения в режиме дня	Особенности и методика проведения	Ответственный
Физкультурные занятия	Первая половина дня	Используются различные виды физкультурных занятий, которые обеспечивают обогащение и развитие двигательной сферы воспитанников через наполнение её эмоционально-выразительным и разнообразным содержанием. Проводится 3 занятия в неделю, одно из которых на свежем воздухе.	Инструктор по ФК Воспитатель
Подвижные игры:  - игры средней подвижности;	На прогулке.  В течение дня.	Организуются игры на коррекцию основных видов движений. Создаётся среда, активизирующая двигательную активность детей: классики, дорожки, лесенки и т. д.; обеспечение детей атрибутами, развивающими двигательные возможности детей: мячи, скакалки, обручи, ракетки и т.д. Используются в свободной игровой деятельности, способствуют улучшению психического и физического здоровья детей.	Инструктор по ФК, Воспитатели
Прогулка	Утренний приём, перед обедом, вечер.	В процессе наблюдений у детей формируются умения радоваться окружающему миру, создаются	Воспитатели

		условия для выполнения трудовых поручений (снятие психоэмоционального напряжения), создаются условия для самостоятельной игровой деятельности, для удовлетворения потребности в движении. Длительность 4-4,5 часа в день.	
<b>День здоровья</b>	В течение дня	Проводится 1 раз в квартал. Организуется в ДОУ во всех возрастных группах для укрепления здоровья воспитанников. Распорядок «Дня здоровья» составляется в соответствии с режимом дня и в зависимости от возраста детей. Специалистами ДОУ и воспитателями разрабатываются конспекты мероприятий, используется спортивное оборудование физ.зала и групп.	Инструктор по ФК Воспитатели
<b>Физкультурные праздники и развлечения</b>	Первая половина дня.	Проводятся 1 раз в месяц и соответствуют опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям детского организма.	Инструктор по ФК
<b>Оптимальный двигательный режим</b>	В течение дня.	Включает в себя всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. Способствует формированию двигательной активности ребёнка для его гармоничного развития.	Инструктор по ФК Педагоги ДОУ

#### 2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

В ДОУ осуществляется координация взаимодействия с родителями в аспекте формирования ценностей здорового образа жизни через консультации, беседы, всеобучи, семинары, блиц – опросы, совместную деятельность, непосредственно организованную, предусматривающую сотрудничество и сотворчество

По целевым установкам можно выделить три основных направления:

- мероприятия ДОУ с родителями с целью повышения их компетенции в разных вопросах. Сюда относятся дни открытых дверей, консультации, родительские кружки (клубы), мастер-классы и т. п.;

- мероприятия ДОУ, объединяющие родителей и детей с целью лучше узнать ребенка, наладить содержательное общение и т. п. Сюда относятся праздники и досуги, совместные мероприятия

- мероприятия в семье, используемые в работе ДОУ с целью повышать инициативность и заинтересованность родителей. Сюда относятся выставки по увлечениям ребенка, выставки совместных работ родителей и детей по заданной тематике

##### Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте, журнал для родителей «Страничка здоровья»

3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.

4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников.

### **3. Организационный раздел.**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.**

Материально-техническое оснащение ДОУ соответствует санитарно-гигиеническим требованиям.

В ДОУ созданы условия для полноценной двигательной деятельности детей, формирования основных двигательных умений и навыков, повышения функциональных возможностей детского организма, развития физических качеств и способностей. Для создания эмоционального настроения детей в зале имеется фортепиано, музыкальный центр.

**Для обеспечения физического развития имеются:**

- Физкультурный зал с имеющимся физоборудованием:
  - гимнастическая скамейка
  - обручи
  - мячи
  - дуги
  - стойки с шестом для прыжков
  - ребристая доска
  - модули
  - тренажеры
- Музыкальный зал;
- ТСО: телевизор, компьютер, музыкальный центр, видеомэгафнон/ DVD, магнитофон.
- В ДОУ создана информационная образовательная среда, существует выход в интернет. Материально-техническая база максимально приближена к условиям реализации образовательной программы в соответствии с ФГОС.

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

**Программно – методическое обеспечение:**

1. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ», москва , 2005г., Ростов н/д, 2011г.
2. Сундукова А.К., Калайтанова Г.Н. «Иновационные подходы к освоению образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура» в ДОУ».
3. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика», «Сфера», 2014г.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1986.
6. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983.
7. Движение день за днём. / М.А. Рунова – М.: Линка-пресс, 2007.
8. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада/Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988.
9. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – 2-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 1983.
10. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: Линка-пресс, 1993.

11. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно- методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
12. Медико – педагогическое обеспечение физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Сборник нормативно – методических документов по дошкольному образованию. – Ростов – на – Дону. – 2001.
13. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
14. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А Гимнастика в детском саду. Изд. 2- е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1969.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4, 4-5, 5–6, 6-7 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1988.
16. Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ / Л.М. Алексеева – Ростов-на – Дону: Феникс, 2005.

### 3.3.Режим дня.

В детском саду в соответствии с требованиями СанПиНа, разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду. Кроме того, учитываются климатические условия (в течение года режим дня меняется дважды). В отличие от зимнего в летний оздоровительный период увеличивается время пребывания детей на прогулке. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -20°С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения, наблюдения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДОУ. Дневному сну отводится 1.5 - 2 часа. Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к деятельности, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Характерными качествами являются рациональность организационной структуры, развивающее разнообразие форм обучения, взаимосвязь между организационными формами. Для самостоятельной деятельности детей предоставлен достаточный объем времени в режиме дня.

Режим дня предусматривает:

- четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические возможности детей;
- наличие целесообразного соотношения организованной взрослыми и самостоятельной детской деятельности, двигательной и интеллектуальной активности детей, соблюдение объема учебной нагрузки.

Организационно-педагогические условия образовательного процесса, созданные в ДОУ, обеспечивают выбор оптимальных форм организации детской деятельности, как по содержанию (игровая, исследовательская, трудовая деятельность, экспериментирование), так и по форме (групповая, подгрупповая, индивидуальная). Режим дня корректируется в зависимости от сезона.

Занятия физкультурой организуются в соответствии с режимом дня детского сада. Их продолжительность рассчитывается исходя из возрастных особенностей детей.

Особое внимание уделяется организации места проведения занятий, подбору оборудования, спортивного инвентаря. Спортивный зал или площадка и их оснащение, как среда обитания детей, должны соответствовать требованиям техники безопасности, максимально исключая травматизм во время занятий.

**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (УЧЕБНЫЙ ГОД)**

Режимные моменты	2 младшая группа
Утренняя гимнастика	8.00–8.05
Завтрак	8.20–8.55
Образовательная деятельность	9.00–9.55
Прогулка	10.00–11.40
Обед	12.00–12.40
Сон	12.40-15.00
Полдник	15.25–15.50
Образовательная деятельность, игры.	15.50-16.05
Прогулка	16.05–17.30

**РЕЖИМ ДНЯ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Режимные моменты	2 младшая группа
Утренняя гимнастика	8.00 –8.05
Завтрак	8.20 –8.55
Прогулка	9.15 –11.40
Обед	12.00 –12.40
Сон	12.40-15.10
Полдник	15.25 –15.50
Прогулка	15.50–17.30

### **3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.**

Основным видом массовых спортивных мероприятий являются физкультурные праздники и развлечения.

Физкультурный праздник представляет собой своеобразную форму показа достижений в усвоении различных видов движений, демонстрации быстроты и ловкости, самостоятельности и смелости, умения ориентироваться в пространстве.

Программа физкультурного праздника составляется заранее, а подготовка к нему осуществляется постепенно в течение года.

Для ведения праздника заранее назначается ведущий, который продумывает порядок участия возрастных групп, команд и взрослых на празднике, последовательность игр, упражнений, аттракционов. Заранее продумываются формы поощрения детей за первенство в состязаниях, эстафетах. Наиболее ценны в воспитательном отношении награды всей команде, группе. Они способствуют сплочению детей, воспитанию дружбы и коллективизма.

Праздники помогают создать положительный эмоциональный настрой, способствуют созданию оптимального двигательного режима, повышению работоспособности и спортивной закалки детей. Во время праздников все дети принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, играх-эстафетах, танцах, аттракционах, музыкально-ритмичных упражнениях с элементами аэробики. Спортивные праздники на свежем воздухе проводятся 2 - 3 раза в год, спортивные досуги – 1 раз в месяц, «День здоровья» - ежеквартально.

Самые массовые и зрелищные - «День здоровья», «День защиты детей»,

«Приглашаем пап и мам на спортивный праздник к нам», где участвуют дети, родители, педагоги. В содержание праздников включены спортивные танцы, выступление детей со скакалками, лентами и мячами. Сюрпризы предваряют очередной номер праздника, выражают его главную идею и являются самыми веселыми моментами праздника.

### **3.5. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды.**

Среда играет огромную роль в развитии ребёнка, его психическом и физическом здоровье. Осознавая значимость среды в становлении и оздоровлении личности, мы определили требования к её организации. На наш взгляд, она должна предоставлять ребёнку свободу, оказывать влияние на здоровье, самочувствие, мироощущение. Среда должна быть удобной, целесообразной, настраивать на эмоциональный лад, создавать образ того или иного процесса, обеспечивать гармоничное отношение между ребёнком и окружающим миром. Создавая предметно-развивающую среду в нашем ДОУ, мы рассматривали её как совокупность условий, организуемых администрацией ДОУ, всем педагогическим коллективом при обязательном участии родителей.

Цель такой среды – обеспечить охрану и укрепить здоровье дошкольников.

Для занятий с детьми в спортивном зале имеется современное оборудование: тренажеры, гимнастическая стенка, спортивный комплекс, маты, обручи и мячи разных размеров, гантели и многое другое. Оборудование спортивного зала подобрано с учётом современных требований, возрастных, индивидуальных, половых особенностей воспитанников, состояния их здоровья.

### Оборудование физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Канат	Длина 200 см d - 6 см	1
	Дорожка массажная	150см	3
	Кубы деревянные	Ребро 20 см	2
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
	Ходули	Высота 10 см.	10
Для прыжков	Кубы	40*40*40, 33*33*33, 26,5*26,5*26,5, 20*20*20	4
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		1
	Мяч фитбол	d - 85 см, 50см, 60см	2
	Мат гимнастический Складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
	Стойки с перекладиной	Высота - регулируемая	2
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	30
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	25
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	25
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	25
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Развивающий тоннель	d-64см, L- 90см	1
	Лестница деревянная	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см расст. между перекл. 22-25 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье"		10
	Обруч плоский	d 40см, 60см	8
	Кольцо мягкое	d 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	25
	Мяч малый	6-8 см	25
	Обручи	d- 54-60 см	25
	Гантельки	Вес 150 г.	14
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	30

**Спортивная площадка** – это компонент участка детского сада (развивающей физкультурно-игровой среды дошкольного учреждения), предназначенный для проведения с детьми утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных и спортивных игр, спортивных праздников и развлечений.

- беговая дорожка;
- площадка для игр в городки;
- гимнастическая лестница;
- прыжковая яма;
- дуги для подлезания;
- кольца-мишени;
- баскетбольные щиты;
- разновысокие турники;
- перекладины для подтягивания;
- рукоход;
- дугообразные лестницы.