

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

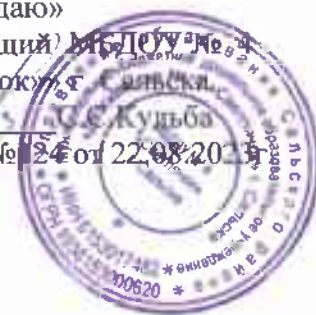
«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 4

«Светлячок» г. Сальска

С.С. Кузьба

приказ № 24 от 22.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по реализации образовательной области «Физическое развитие»
в группе комбинированной направленности 4-5 лет
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детского сада №4 «Светлячок» г. Сальска
на 2023-2024 уч.г.**

разработчик: Щербинина Виктория Олеговна,
инструктор по физической культуре

Структура программы

1. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка.	3-4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.	4-5
1.1.3. Характеристика особенностей развития детей	5-6
1.2 Планируемые результаты освоения рабочей программы.	7
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	7
2. Содержательный раздел.	
2.1.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию.	8-11
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.	17-18
3.4.Взаимодействие с семьями воспитанников.	18
3. Организационный раздел.	
3.1.Материально – техническое обеспечение Программы.	19
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.	22-24

Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы.

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.

1.1.2. 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.

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по

сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа ребенка, его детализации.

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций организма. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг. Рост 4-х летних мальчиков 100,3 см, а к 5-ти годам 107, 5 см. Рост девочек 99,7 см, а в 5 лет 106, 1 см

Масса тела мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в 5 лет 17,8 кг и 17,5 кг.

Скелет ребёнка отличается гибкостью. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется на физкультурных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. В процессе роста и развития массы нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физ. упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, ног. Вместе с тем следует включать упражнения на развитие мелкой мускулатуры.

ЧСС в минуту колеблется от 87 до 112 уд/мин.

ЖЕЛ несколько увеличивается в среднем 900-1500мл

Строение лёгочной ткани не завершено. Носовые и лёгочные ходы у детей узки, что затрудняет поступление воздуха в лёгкие.

Физ. занятия проводятся в хорошо проветренном помещении и на воздухе. Нервные процессы - возбуждение и торможение у ребёнка характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью.

К 4-5 годам у ребёнка возрастает сила нервных процессов, но особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей механизма взаимодействия сигнальных систем. Это позволяет разнообразить приёмы обучения

1.2. Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы по физическому развитию.

Ребёнок активно и с интересом выполняет основные движения, ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

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.В. Вавиловой.

Показатели физической подготовленности:

- Тест на определение силы мышц ног (максимальное кол-во приседаний);
- Тест на определение гибкости.
- Тест на определение быстроты (бег 30 м);
- Тест по определению скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места);
- Тест на определение дальности броска правой и левой рукой;
- Тест по определению выносливости

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени, обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку

(носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку, выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления

детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

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.

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		Особенность организации и продолжительность
Физкультурные занятия в спортивном зале		2 раза в неделю 20 мин
Физкультурные занятия		В режиме дня по расписанию занятий 1 раз в неделю
- Утренняя гимнастика		Ежедневно 8-10 мин
- Физкультминутка		Ежедневно, в зависимости от вида занятия, длительность — 1-3 мин.
- Подвижные игры и		Ежедневно на утренней, дневной и вечерней прогулке
- Корректирующая гимнастика		Утренняя гимнастика, на занятиях по физической культуре, длительность дозировано 0.30 -2 мин
- Дыхательная гимнастика		2 раза в неделю по 5 мин.
- Гимнастика пробуждения		Ежедневно 10-12 мин
Активный отдых		
- Физкультурный досуг		1-2 раза в месяц 25-30 мин
- Спортивный праздник		1-2 раза в год 40-50 мин
- День здоровья		1 раз в квартал
		в течение дня
- 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: 6-8 минут

Подготовительная группа 10-12 мину

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 лежа 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.

Виды здоровьесберегающей деятельности	Время проведения в режиме дня	Особенности и методика проведения	Ответственный	Возраст детей
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	3-7 лет
Подвижные и спортивные 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	3-7 лет
Прогулка	Утренний приём, перед обедом, вечер.	В процессе наблюдений у детей формируются умения радоваться окружающему миру, создаются 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.	Воспитатели	3-7 лет
День здоровья	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	Инструктор по ФК Воспитатели	3-7 лет

		конспекты мероприятий, используется спортивное оборудование физзала и групп.		
Оздоровительный бег	Утренняя гимнастика, физзанятия.	Проводится обязательно на воздухе. Сначала предлагается детям короткая разминка (3-4 упр.), затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-300 м в зависимости от индивидуальных возможностей детей.	Инструктор по ФК	5-7 лет
Физкультурные праздники и развлечения	Первая половина дня.	Проводятся в каждой возрастной группе 1 раз в месяц и соответствуют опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям детского организма.	Инструктор по ФК	3-7 лет
Оптимальный двигательный режим	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	3-7 лет

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 соответствуют 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, видеомаягнитофон/ 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. «Инновационные 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 объём времени в режиме дня.

Режим дня предусматривает:

- чёткую ориентацию на возрастные, физические и психологические возможности детей;
- наличие целесообразного соотношения организованной взрослыми и самостоятельной детской деятельности, двигательной и интеллектуальной активности детей, соблюдение объёма 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	Средняя группа
Утренняя гимнастика	8.05–8.11
Завтрак	8.25–8.55
Образовательная деятельность	9.00–10.00
Прогулка	10.00–12.00
Обед	12.15–12.50
Сон	12.50-15.00
Полдник	15.25–15.45
Образовательная деятельность, игры.	15.45-16.10
Прогулка	16.10–17.30

РЕЖИМ ДНЯ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Режимные моменты	Средняя группа
Утренняя гимнастика	8.05 –8.11
Завтрак	8.20 –8.55
Прогулка	9.15 – 11.45
Обед	12.10 – 12.45
Сон	12.45-15.10
Полдник	15.25 – 15.45
Прогулка	16.00 –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.