

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №244» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №244»)

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №244»
протокол от «25» 08 2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №244»
Ю.Б.Щербинина

от «25» 08 2022 № 46-осч



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №244»
(от 3 до 7 лет)
на 2022/2023 учебный год

Составитель:
Инструктор по
Физической культуре
Гришкова Л.С.

Барнаул, 2022

№п/п	Содержание	Стр.
I	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
1.1.3.	Значимые для разработки рабочей программы характеристики, в том числе характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста	6
1.1.4.	Иные характеристики рабочей программы	15
1.2.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	16
1.2.1.	Целевые ориентиры освоения рабочей программы по направлению «Физическая деятельность» в рамках образовательной области «Физическое развитие»	17
1.2.2.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе	21
II	Содержательный раздел	
2.1.	Описание образовательной деятельности по направлению «Физическая деятельность» в рамках образовательной области «Физическое развитие	21
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы	22
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	29
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	31
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	32
2.6.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами	34
III	Организационный раздел	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	34
3.2.	Особенности организации образовательного процесса в образовательной области «Физическое развитие»	36
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	37
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	39
IV	Дополнительный раздел (краткая презентация Программы)	
4.1	Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована рабочая программа	41
4.2	Используемые программы	41
4.3	Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей	44

	Лист изменений и дополнений	47
	Приложение 1	
	Приложение 2	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольной образовательной организации и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование развивающей предметно-пространственной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом дошкольной образовательной организации, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическая культура», которая определена федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

Рабочая программа по образовательной области «Физическая культура» (далее – рабочая программа) составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 244» общеразвивающего вида (далее – ДОУ) и с учетом Основной образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 352 с. (далее - программа «От рождения до школы»).

Рабочая программа основывается на следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №273 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности;
- Устав ДООУ.

Рабочая программа является нормативным документом образовательного учреждения, построена на основе учета конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 3-7 лет.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, физическая культура.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития в ДОО, возрастных особенностей воспитанников.

Система работы по физическому развитию включает в себя три направления:

- с воспитанниками;
- с педагогами ДОО
- с родителями (законными представителями).

Срок реализации рабочей программы -1 год. Воспитание и обучение воспитанников осуществляется на государственном языке РФ – русском.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 352 с. (далее - программа «От рождения до школы»).

Цели и задачи реализации рабочей программы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели: Создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

- 1.формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
2. охрана и укрепление здоровья воспитанников;
- 3.повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- 4.формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

5. создание условий для реализации потребности в двигательной активности, проявление воспитанниками инициативы, самостоятельности и творчества;

6. развитие способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

7. обеспечение физического и психического благополучия.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа основывается на следующих научно обоснованных подходах:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации, которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.1.3. Значимые для разработки рабочей программы характеристики, в том числе характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

Основными участниками реализации рабочей программы являются: дети раннего и дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

ДОУ работает в режиме пятидневной неделе с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни. Время пребывания детей: с 07.00 до 19.00 (12 часов), для детей с режимом кратковременного пребывания с 09.00 до 13.00 (4 часа).

В ДОУ функционируют 14 групп общеразвивающей направленности.

ДОУ посещают:

1 ребенок - инвалид с нарушением функций сердечно-сосудистой системы, группа здоровья - 4 подготовительная, освобожден от занятий по физической культуре.

1 ребенок – инвалид с сахарным диабетом, группа здоровья – 4 специальная, освобожден от занятий по физической культуре.

В соответствии с ИПРА дети-инвалиды с нарушением функций сердечно-сосудистой системы и сахарным диабетом не нуждаются в мероприятиях по психолого-педагогической реабилитации или абилитации.

Так же рабочая программа реализуется для детей, посещающих ДОУ в режиме кратковременного пребывания с 09.00-13.00.

Рабочая программа охватывает 4 возрастных периода физического и психического развития детей: младшая группа - от 3 до 4 лет; средний дошкольный возраст - от 4 до 5 лет, старшая группа - от 5 до 6 лет; подготовительная к школе группа - от 6 до 7 лет.

Образовательная деятельность в ДОУ строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

При разработке рабочей программы были учтены возрастные потребности детей дошкольного возраста, которые сформулированы в Программе «От рождения до школы».

Особенности развития детей 3–4 лет (младший возраст).

Каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется

также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча)

обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

В упражнениях при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом

зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Во время оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует

подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно - сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности развития детей 5-7 лет.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести

годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцообразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе,

беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно

быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6–0,8 км до 1,2–1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин). Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.1.4. Иные характеристики рабочей программы

При реализации Программы с необходимостью принимаются во внимание особенности региона, где находится ДОУ.

Климатические особенности

При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона.

Алтайский край - климат резко-континентальный: частая смена температур, изменчивость погоды, четкая смена времен года. Особенности климата являются: холодные зимы и жаркое лето.

В холодное время года удлиняется пребывание детей на открытом воздухе. В теплое время года - жизнедеятельность детей, преимущественно организуется на открытом воздухе.

Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

- холодный период: учебный год (сентябрь - май) составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности;
- теплый период (июнь - август), для которого составляется другой режим дня.

Взаимодействие ДОО со школой и социумом

ДОО является открытой социальной системой, способной реагировать на изменения внутренней и внешней среды. Развитие социальных связей дошкольного образовательного учреждения с культурными центрами дает дополнительный импульс для духовного развития и обогащения личности ребенка, совершенствует конструктивные взаимоотношения с родителями, строящиеся на идеи социального партнерства. Одновременно этот процесс способствует росту профессионального мастерства всех специалистов детского сада, работающих с детьми, поднимает статус учреждения.

Система организации совместной деятельности ДОО с социумом:

- заключение договора о совместной работе;
- составление плана совместной работы;
- информирование родителей о проводимых мероприятиях;
- активное участие родителей в запланированных мероприятиях;
- проведение встреч с администрацией социальных партнеров, направленных на выявление проблем совместной деятельности учреждений.

Социальными партнерами в воспитании и развитии детей являются:

- МБОУ «СОШ №126»;
- медико-оздоровительные организации: КГБУЗ «Детская городская поликлиника №7, г.Барнаул».

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и

непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения рабочей программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки воспитанников. Освоение рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

1.2.1. Целевые ориентиры дошкольного образования

Младшая группа (3-4 года)

Программа «От рождения до школы» (обязательная часть)

Раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Раздел «Физическая культура»

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности, в самостоятельной двигательной активности.
- Умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее, чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Пользуется физкультурным оборудованием в свободное время.

Средняя группа (4-5 лет)

Раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

- Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).
- Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой).
- Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь».
- Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Раздел «Физическая культура»

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (5-6 лет)

Раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

- Сформированы навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).
- Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Раздел «Физическая культура»

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой,

отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м.)
Владеет школой мяча.

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км, ухаживает за лыжами.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Соблюдает основные правила личной гигиены (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Раздел «Физическая культура»

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Правильно выполняет все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние около 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта: баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей.

1.2.2. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе

Согласно пункта 3.2.3. ФГОС ДО «...при реализации рабочей программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по направлению «Физическая деятельность» в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие направлено на:

- Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с

правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в стороны).

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание психолого-педагогической работы в рамках данной образовательной области представлено по каждой возрастной группе в основной образовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 352 с. (стр. 155-163).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- младшая группа - с. 155-156;
- средняя группа - с.156-157;
- старшая группа - с. 157-158; 71
- подготовительная к школе группа - с.158.

Физическая культура:

- младшая группа - с. 159-160;
- средняя группа - с. 160-161;
- старшая группа - с. 161-162;
- подготовительная к школе группа - с.162-163.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

Формы, методы и средства реализации рабочей программы в соответствии с возрастом воспитанников

Формы	Методы	Средства
Младшая группа (3-4 года)		
<ul style="list-style-type: none"> - Специально-организованная деятельность по физическому развитию -Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> - Наглядный метод: <ul style="list-style-type: none"> • показ упражнений (взрослым); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания 	<ul style="list-style-type: none"> - Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение

<ul style="list-style-type: none"> - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки 	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой форме 	<ul style="list-style-type: none"> - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература.
Средняя группа (4-5 лет)		
<ul style="list-style-type: none"> - Специально организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз 	<ul style="list-style-type: none"> - Наглядный метод: <ul style="list-style-type: none"> • показ упражнений (взрослым и ребенком); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме 	<ul style="list-style-type: none"> - Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература

<ul style="list-style-type: none"> - Дыхательные упражнения - Точечный массаж - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки 		
Старшая группа (5-6 лет)		
<ul style="list-style-type: none"> - Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Точечный массаж - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки 	<ul style="list-style-type: none"> - Наглядный метод: <ul style="list-style-type: none"> • показ упражнений (взрослым и ребенком); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме 	<ul style="list-style-type: none"> - Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
<ul style="list-style-type: none"> - Специально-организованная деятельность по физическому развитию 	<ul style="list-style-type: none"> - Наглядный метод: <ul style="list-style-type: none"> • показ упражнений (взрослым и ребенком); 	<ul style="list-style-type: none"> - Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы,

<ul style="list-style-type: none"> - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Точечный массаж - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки 	<ul style="list-style-type: none"> • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме 	<p>модели, пособия, атрибуты для подвижных игр</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература.
---	---	--

Средства реализации рабочей программы

Возраст воспитанников	Средства реализации рабочей программы
Младшая группа (3-4 года)	<ul style="list-style-type: none"> -демонстрационные и раздаточные; -визуальные; -естественные и искусственные; -реальные средства, направленные на развитие деятельности воспитанников: двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое); -игровой (игрушки, игры и другое); -коммуникативной (дидактический материал); -музыкально - художественной (аудио записи)
Средняя группа (4-5 лет)	<ul style="list-style-type: none"> -демонстрационные и раздаточные; -визуальные; -естественные; -реальные; -средства, направленные на развитие деятельности

	<p>воспитанников: двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);</p> <p>-игровой (игрушки, игры и другое);</p> <p>-музыкально-художественной (аудио записи)</p>
<p>Старшая группа (5-6 лет)</p> <p>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</p>	<p>-демонстрационные и раздаточные;</p> <p>-визуальные;</p> <p>-естественные и искусственные;</p> <p>-реальные и виртуальные;</p> <p>-средства, направленные на развитие деятельности воспитанников: двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);</p> <p>-игровой (игрушки, игры и другое);</p> <p>-музыкально-художественной (аудио записи)</p>

Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, обучение отработке основных движений

Способы	Содержание
Младшая группа (3-4 года)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях.
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и

	неточности.
Средняя группа (4-5 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
Старшая группа (5-6 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Структура физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурная практика (культурный вид деятельности) – передаваемые взрослыми детям общие умения, способы осуществления той или иной деятельности. Это умение играть, рисовать, общаться с другими людьми, исследовать окружающий мир различными способами, слушать художественный текст и другое.

Культурные практики представляют собой разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни, обеспечивают активную и продуктивную образовательную деятельность ребенка.

Организованная образовательная деятельность инструктора по физической культуре и воспитанников по рабочей программе происходит, в основном, в первой половине дня, и во второй половине дня. Для решения образовательных задач инструктор по физической культуре эффективно взаимодействуют с детьми, создавая условия для организации культурных практик, ориентированных на проявление у детей самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

В процессе культурных практик инструктором по физической культуре создается атмосфера свободы выбора, самовыражения, сотрудничества взрослого и детей в совместной деятельности.

Культурные практики:

- здорового образа жизни (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультурный досуг)
- игрового взаимодействия (игры-эстафеты, задания по подгруппам)
- формирования поведения и отношений (загадки, стихи про спорт)
- свободные детские деятельности (создание условий для самостоятельной деятельности) Организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление у детей самостоятельности и творчества в разных видах деятельности.

Игровая деятельность – форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы его осуществления, характеризующаяся принятием ребенком условной (в отличие от его реальной жизненной) позиции.

Игры с правилами:

- дидактические;
- подвижные (по степени подвижности: малой, средней и большой подвижности), хороводные;

Познавательная деятельность – форма активности ребенка, направленная на познание свойств и связей объектов и явлений, освоение способов познания, способствующая формированию целостной картины мира.

Виды познавательной деятельности:

- беседа,
- рассматривание альбомов, картин,
- дидактические игры,
- обыгрывание проблемных ситуаций.

Познавательно-исследовательская деятельность – форма активности ребенка, направленная на познание свойств и связей объектов и явлений, освоение способов познания, способствующая формированию целостной картины мира.

Коммуникативная деятельность - форма активности ребенка, направленная на взаимодействие с другим человеком как субъектом, потенциальным партнером по общению, предполагающая согласование и объединение усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата.

Формы общения со взрослым:

- ситуативно-деловое;
- внеситуативно-познавательное;
- внеситуативно - личностное.

Формы общения со сверстником:

- эмоционально-практическое;

- внеситуативно - деловое;
- интуитивно-деловое.

Двигательная деятельность – форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции: утренняя гимнастика, подвижные игры, хороводные игры.

Здоровьесберегающая образовательная технология-система, создающая максимально возможные специальные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального и физического здоровья, включающая в себя:

- анализ данных мониторинга состояния здоровья и уровня физического развития детей в процессе реализации технологии и ее коррекция в соответствии с результатами полученных данных;
- учет возрастных особенностей детей при реализации здоровьесберегающей образовательной технологии;
- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии здоровьесбережения;
- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Культурно-досуговая деятельность- развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам, что позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Виды культурно-досуговой деятельности: спортивные праздники, физкультурные развлечения, показ презентаций по темам: «Олимпийские игры», «Зимние виды спорта», «Загадки о спорте» и др.

Самостоятельная деятельность- содействие развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного). Побуждение детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для свободного выбора участников совместной деятельности
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.
- создание ситуации успеха

.2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей дошкольного возраста представлено: в основной образовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019, с. 171-178

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни группы, детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада и семьи:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

В основу совместной деятельности семьи и ДООУ заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребенка;
- открытость ДООУ для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье.

Система взаимодействия с родителями:

- ознакомление родителей с результатами работы ДООУ на общих и групповых родительских собраниях, мероприятиях, проводимых внутри ДООУ;

- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях, творческих конкурсах, выставках ДОУ;
- обучение конкретным приемам, методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности: на семинарах-практикумах, консультациях, мастер-классах.

Система взаимодействия с родителями

<i>Направления взаимодействия</i>	<i>Формы взаимодействия</i>
Изучение семьи, запросов, уровня психолого-педагогической компетентности, семейных ценностей	<ul style="list-style-type: none"> – Беседы (администрация, воспитатели, специалисты); – наблюдения за процессом общения членов семьи с ребенком; – анкетирование; – проведение мониторинга потребностей семей в дополнительных услугах.
Информирование родителей	<ul style="list-style-type: none"> – Журнал для родителей; – визитная карточка ДОУ; – информационные стенды; – выставки детских работ; – личные беседы; – родительские собрания; – официальный сайт ДОУ; – объявления; – фотогазеты; – памятки.
Консультирование родителей	Консультации по различным вопросам (индивидуальные, семейные, коллективные)
Просвещение и обучение родителей	По запросу родителей или по выявленной проблеме: <ul style="list-style-type: none"> – семинары-практикумы; – мастер-классы; – приглашения специалистов; – официальный сайт ДОУ; – персональные сайты педагогов или персональные web-страницы в сети Интернет; – творческие задания; – подготовка и организация музейных экспозиций в ДОУ; – папки-передвижки.
Совместная	– Дни открытых дверей;

деятельность ДОУ и семьи	<ul style="list-style-type: none"> – организация совместных праздников; – организация театральных постановок; – совместная проектная деятельность; – выставки семейного творчества; – семейные фотоколлажи; – досуги с активным вовлечением родителей.
--------------------------	--

2.6. Взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами

№ п/п	Участники образовательных отношений	Формы взаимодействия
1	Музыкальный руководитель	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре.
2	Воспитатели	Организация уголков движения в группах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Материально-техническое обеспечение и оснащённость способствует осуществлению процесса образовательной деятельности и реализации образовательной программы дошкольного образования ДОУ и организовано в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы);
- правилами пожарной безопасности и электробезопасности.

Материально-техническое обеспечение развивающей предметно-пространственной среды

Вид помещения	Оснащение
Спортивный зал	Спортивный зал находится на 3 этаже и оборудован спортивным инвентарем: шведская стенка, скамейки, маты гимнастические, мягкие модули, мягкие кубы, обручи. Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей, планируются с учетом ФГОС ДО

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса
 Психолого-педагогическая работа по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» направление «Физическая деятельность» обеспечивается использованием следующих программ, технологий и методических пособий:

1.	ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. - М.: Мозаика - Синтез, 2019 – 352 с..
2.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду:Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014. – 80С
3.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду:Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014. – 112
4.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду:Старшаягруппа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014. – 128С
5.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду:Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014. – 112С
6.	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИТНЕЗ,2014. – 48С
7.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7лет \ Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
Наглядно-дидактические пособия Образовательная область «Физическое развитие»	
8.	Картотека сюжетных картинок «Зимние виды спорта и спортивные

дисциплины» Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь» Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня»

3.2. Особенности организации образовательного процесса в образовательной области «Физическое развитие»

Непосредственно – образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – не более 15 мин.
- в средней группе - не более 20 мин.
- в старшей группе – не более 25 мин.
- в подготовительной группе - не более 30 мин.

Один раз в неделю для детей 3-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий). Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Базовый вид деятельности	Объем образовательной нагрузки (нед./мес./год)			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовит.
Физическая культура в помещении	2/8/72	2/8/72	2/8/72	2/8/72
Физическая культура на прогулке	1/4/36	1/4/36	1/4/36	1/4/36
Итого	3/12/108	3/12/108	3/12/108	3/12/108
Утренняя гимнастика	Ежедневно			
Комплексы закаливающих процедур	Ежедневно			

Количество занятий по физическому развитию может изменяться в зависимости от календарного учебного графика.

Расписание организованной образовательной деятельности по возрастным группам на 2022/2023 учебный год

№ группы возраст	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
3(3-4)			09.00-09.15	09.00-09.15	
8 (4-5)	09.00-09.20		09.30 – 9.50		
13(4-5)	09.30 – 09.50		10.00 –10.20		
11 (4-5)	10.00 – 10.20		10.30 - 10.50		
12 (5-6)		09.00-09.25		10.45-11.10	
4 (5-6)		09.35-10.00		10.10 – 10.35	
5(5-6)		10.10-10.35		09.35 – 10.00	
7(6-7)	15.40-16.10				09.40-10.10
6 (6-7)		15.40-16.10			10.20-10.50
14(6-7)			15.40-16.10		09.00-09.30

Расписание занятий на прогулке

День недели	Время	№ группы
Понедельник	10.30-10.45	3(младшая)
	10.45-11.00	10 (младшая)
	11.10-11.40	14 (подготовительная)
Вторник	10.40-11.10	7 (подготовительная)
Среда	10.30-11.00	6 (подготовительная)
Четверг	10.20-10.40	8 (средняя)
	10.40-11.00	13 (средняя)
	11.00-11.20	11 (средняя)
Пятница	15.40-16.05	4 (старшая)
	16.05-16.30	5 (старшая)
	16.30-16.55	12 (старшая)

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Форма работы	младшая группа 3-4 года			средняя группа 4-5 лет			старшая группа 5-6 лет			подгот. группа 6-7 лет		
	Продолжительность	в неделю	в год	Продолжительность	в неделю	в год	Продолжительность	в неделю	в год	Продолжительность	в неделю	в год
НОД	15	3	108	20	3	108	25	3	108	30	3	108
Активный отдых												
физкультурный досуг (Д)	1 раз в месяц 20			1 раз в месяц 20			1 раз в месяц 30–45			1 раз в месяц 40		
физкультурный праздник (П)	—			2 раза в год до 45 мин.			2 раза в год до 60 мин.			2 раза в год до 60 мин.		
день здоровья (ДЗ)	1 раз в квартал			1 раз в квартал			1 раз в квартал			1 раз в квартал		

Месяц	Мероприятия	НОД
Сентябрь	Музыкально-спортивное развлечение «День знаний» (подготовительная группа) Квест-игра «Страна Светофория» (подготовительная группа) Развлечение «Знатоки дорожных правил» (старшая группа) Музыкально-спортивное развлечение «Красный, желтый, зеленый» (младшая и средняя группа)	Д Р
Октябрь	Спортивное развлечение «Осенние приключения» (все группы)	Д
Ноябрь	День здоровья «Осенний марафон» (все группы)	ДЗ
Декабрь	Спортивное развлечение «Что нам нравится зимой» (все группы)	Р
Январь	День здоровья «Народные зимние забавы» (все группы)	ДЗ
Февраль	Музыкально-спортивный праздник «День Защитника Отечества» (старший возраст) Музыкально-спортивное развлечение «Когда	П

	мы подрастем, тоже в армию пойдем» (младшая и средняя группа)	Р
Март	«Весенние забавы» (все группы)	Д
Апрель	Спортивный праздник «Космические приключения» (старшие и подготовительные группы)	П
	Развлечение «Юные космонавты» (младшая и средняя группа)	Р
Май	«Военный парад дошколят» смотр строя и песни (старшая и подготовительная группа)	Р

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Перечень оборудования физкультурного зала:

Тип оборудования	Наименование	Размер, Масса
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка	Длина – 2м 50см Ширина – 25 Высота – 30
	Гимнастическая скамейка	Длина – 3м Ширина – 25 Высота – 30
	Сенсорная дорожка из 2х цветов (желтая и зеленая) «Sensorybalanceboard»	8 деталей
	«Ходунки» синие, красные, зеленые «SteppingStone»	
	Балансир	
	Веревочная зеленая дорожка	
	«Коврики» (красные, зеленые)	Длина – 28 см Ширина – 26 см
	Канат	
Для прыжков	Скакалки	1,8 м
		2,4 м
		2,5 м
	Маты гимнастические	80\140 Длина 150

		Ширина 50
	Маты гимнастические – «Классики»	200*90*5
	Плоские обручи	
	Мешочки	<ul style="list-style-type: none"> • 100гр • 150гр • 200гр • 250гр • 300 гр
	Мячи большие	
	Мячи средние	
	Мячи малые	
	Мячи пластмассовые малые	
	Мяч баскетбольный	
	Мяч волейбольный	
	Мяч футбольный	
	Валанчики Мячик для бадминтона	
Для ползания, лазания	Гимнастическая стенка	
	Наклонная доска	
	Дуги полукруглые 50,60 и 70см	2 комплекта
Для ОРУ	Флажки	Желтые Оранжевые Красные Зеленые
	Гимнастические палки	Желтые 71 см
	Ленточки	
	Кегли	
	Обручи	D 0,50
		D 0,54
		D 0,60
		D 0,80
		D 0,90
		Олимпийские
	Мячи с шипами массажные	
	Кольца «Massage Roll»	
	Гантели	Красные

		Желтые
	Кубики	
Модули	Горочка большая	60* 60* 30
	Брус прямоугольный	120*30*30
	Бревно с матом	бревно длина-100см, d=30 см, подставка -2 шт, мат
	Подставка	40*30*60
	Туннель	Синий с желтым 60*60*80
	Коврик с ручками и следочками	200*50*5
Тачки		
Сетки		
Мешки для прыжков детские		
Клюшки		
Бадминтон		
Конусы		
Кольцеброс		
Ходули		
Кубы мягкие «Буквы и цифры»		

Материально-техническая база систематически пополняется игровым оборудованием и атрибутами.

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (краткая презентация Программы)

4.1 Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована рабочая программа

В ДОУ функционируют следующие возрастные группы общеразвивающей направленности (всего 14 групп):

- для детей от 1,6 до 2 лет (первая группа раннего развития)
- для детей от 2 до 3 лет (вторая группа раннего возраста);
- для детей от 3 до 4 лет (младшая группа);
- для детей от 4 до 5 лет (средняя группа);
- для детей от 5 до 6 лет (старшая группа);
- для детей от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Рабочая программа ориентирована на детей дошкольного возраста (3-7 лет), построена с учетом индивидуальных особенностей детей.

4.2. Используемые программы

Рабочая программа по направлению «Физическая культура» образовательная область «Физическое развитие» регламентирующая образовательную деятельность в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 244» общеразвивающего вида (далее – ДООУ). Рабочая программа основывается на следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №273 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности;
- Устав ДООУ.

Данная рабочая программа является обязательной частью образовательной программы дошкольного образования ДООУ.

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском. Срок реализации рабочей программы 1 год.

Цели и задачи реализации рабочей Программы.

Обязательная часть Программы разработана с Основной образовательной программой дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 352 с. (далее - программа «От рождения до школы»).

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **цели**: Создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
2. охрана и укрепление здоровья воспитанников;
3. повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
4. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
5. создание условий для реализации потребности в двигательной активности, проявление воспитанниками инициативы, самостоятельности и творчества;
6. развитие способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
7. обеспечение физического и психического благополучия.

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения рабочей программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки воспитанников. Освоение рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Физкультурные занятия направлены на то, чтобы научить их ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности. Однако самое

главное – это постепенное овладение жизненно важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно: - ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться; - обучать детей правилам безопасности; - создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере; - использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием овладевать основными видами движений.

4.3. Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей

Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей дошкольного возраста представлено: в основной образовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019, с. 171-178

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни группы, детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада и семьи:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

В основу совместной деятельности семьи и ДООУ заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребенка;
- открытость ДООУ для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье.

Система взаимодействия с родителями:

- ознакомление родителей с результатами работы ДООУ на общих и групповых родительских собраниях, мероприятиях, проводимых внутри ДООУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях, творческих конкурсах, выставках ДООУ;
- обучение конкретным приемам, методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности: на семинарах-практикумах, консультациях, мастер-классах.

Система взаимодействия с родителями

<i>Направления взаимодействия</i>	<i>Формы взаимодействия</i>
Изучение семьи, запросов, уровня психолого-педагогической компетентности, семейных ценностей	<ul style="list-style-type: none"> – Беседы (администрация, воспитатели, специалисты); – наблюдения за процессом общения членов семьи с ребенком; – анкетирование; – проведение мониторинга потребностей семей в дополнительных услугах.
Информирование родителей	<ul style="list-style-type: none"> – Журнал для родителей; – визитная карточка ДООУ; – информационные стенды; – выставки детских работ; – личные беседы; – родительские собрания; – официальный сайт ДООУ; – объявления; – фотогазеты; – памятки.
Консультирование родителей	Консультации по различным вопросам (индивидуальные, семейные, коллективные)
Просвещение и	По запросу родителей или по выявленной проблеме:

<p>обучение родителей</p>	<ul style="list-style-type: none"> – семинары-практикумы; – мастер-классы; – приглашения специалистов; – официальный сайт ДОУ; – персональные сайты педагогов или персональные web-страницы в сети Интернет; – творческие задания; – подготовка и организация музейных экспозиций в ДОУ; – папки-передвижки.
<p>Совместная деятельность ДОУ и семьи</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Дни открытых дверей; – организация совместных праздников; – организация театральных постановок; – совместная проектная деятельность; – выставки семейного творчества; – семейные фотоколлажи; – досуги с активным вовлечением родителей.

