

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
«РЯБИНУШКА»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г

УТВЕРЖДЕНА
заведующий МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»
Н.А. Паймухина
Приказ № 193 – О
от «27» августа 2021 г

**Рабочая программа
по освоению детьми
образовательной области «Физическое развитие»
на 2021-2022 учебный год**

Покачи, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи.....	4
1.3.	Принципы организации содержания рабочей программы	5
1.4.	Характеристика возрастных особенностей воспитанников	7
1.5.	Целевые ориентиры образовательного процесса	8
1.6.	Особенности организации образовательного процесса	17
1.7.	Модель образовательного процесса.....	18
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	20
2.1.	Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ	20
2.2.	Программно-методический комплекс образовательного процесса	25
2.3.	Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей.....	27
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	31
3.1.	Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды	31
3.2.	Мониторинг освоения программы образовательной области	37
3.3.	Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников.....	44
	Список использованной литературы.....	47

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

1.2. Цели и задачи

Целью физического воспитания становится воспитание здорового, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. Между тем поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Основные задачи программы: – содействовать гармоничному физическому развитию детей; – способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей; – развивать потребность у детей в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.3. Принципы организации

Принцип природосообразности – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление

образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

- *принцип гуманизации педагогического процесса* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- *принцип развивающего обучения* — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- *принцип индивидуального подхода* – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Условно приняты следующие периоды детства:

Период новорожденности - первые 3-4 недели жизни. Ребенок приспосабливается к новым условиям (у него возникает легочное дыхание, начинает функционировать пищеварительный тракт, устанавливается терморегуляция); его нервная система еще незрелая - из-за несовершенства коры головного мозга, выражены только безусловные рефлексы.

Грудной период - первый год жизни. Начинают совершенствоваться функции центральной нервной системы; вырабатываются условные рефлексы; формируются движения; быстро увеличиваются вес и рост.

Преддошкольный период - от 1 года до 3 лет. Рост несколько замедляется, двигательные навыки совершенствуются; формируется речь; ребенок приобретает некоторые гигиенические навыки.

Дошкольный период - от 3 до 7 лет. Так же, как и преддошкольный, он характеризуется некоторым замедлением роста. Ребенок теряет избыточную округлость, у него крепнет мускулатура, сильно развивается скелет. К концу дошкольного периода начинается смена молочных зубов. Ребенок переходит на режим питания взрослых, становится более устойчивым к заболеваниям.

Развитие детей от 3 до 7 лет. В дошкольный период как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

1.4. Характеристика возрастных особенностей воспитанников

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

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.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

1.5. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены [2].

Промежуточные планируемые результаты

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;

- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

- проявляет ловкость в челночном беге;

- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- 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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

– чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет 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.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- 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 лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- 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.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- 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;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: 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.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияния на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- 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;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, 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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Задачи рабочей программы

Общие:

Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;

Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

3 – 4 года

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна

Создавать условия активного бодрствования

Поддерживать хороший аппетит

Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду

Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

4-5 лет

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна

Поддерживать хороший аппетит

Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду

Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

5-6 лет

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна

Поддерживать хороший аппетит

6-7 лет

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна

Поддерживать хороший аппетит

Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду

Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

3-4 года

Приучать к опрятности, аккуратности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);

Способствовать овладению навыками поведения во время еды, умывания, учить пользоваться носовым платком, причёсываться, следить за своим внешним видом;

Вовлекать в выполнение режимных моментов, продолжать учить мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем.

4-5 лет

Стимулировать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

Расширять представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

Способствовать формированию навыков культуры еды, культуры поведения, побуждать следить за своим внешним видом.

5-6 лет

Учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

Закреплять навыки опрятности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);

Формировать элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистить зубы, мыть руки перед едой; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком);

Способствовать овладению простейших навыков поведения во время еды, пользоваться вилкой, ножом.

6-7 лет

Способствовать усвоению основных культурно-гигиенических навыков: быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользоваться только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном;

Напоминать о правильном использовании носового платка и расчески;

Привлекать внимание к внешнему виду;

Поощрять проявления детей, связанные самостоятельностью в раздевании и одевании, размещении одежды в определенном порядке, поддержании в чистоте одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище;

Способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

Учить бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой);

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище;
Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением;

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья;

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

Знакомить с правилами ухода за больным.

6-7 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств:

3-4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;

Поощрять проявление ловкости в челночном беге;

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить 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;

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

Учить 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.

6-7 лет

Учить 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;

Учить 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;

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;

Учить плавать произвольно на расстояние 15 м;

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

*Накопление и обогащение двигательного опыта
(овладение основными движениями):*

3-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге;

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его);

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

Учить кататься на самокате;

Учить плавать (произвольно);

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения;

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.6. Особенности организации образовательного процесса

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);

образовательная деятельность в режимных моментах;

самостоятельная деятельность детей;

образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности,

её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, с использованием тренажеров, нестандартного оборудования; физкультминутки</p>	<p>Решение образовательных задач в ходе режимных моментов</p>	<p>Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде</p>	<p>Решение образовательных задач в семье</p>

Ежедневный объём непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности (расписание), которое ежегодно утверждается заведующим и согласовывается с Управлением образования.

Общий объём учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

1.7. Модель образовательного процесса

Комплексно-тематическая модель

Комплексно–тематический принцип образовательного процесса определяется Научной концепцией дошкольного образования (под ред. В. И. Слободчикова, 2005 год) как основополагающий принцип для структурирования содержания образования дошкольников. Авторы поясняют, что «...тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлено в эмоционально-образной, а не абстрактно-логической форме». Темы придают системность и культуросообразность образовательному процессу. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности (в игре, рисовании, конструировании и др.) призывает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя. Особо подчеркнём, что комплексно-тематическая модель образовательного процесса предъявляет очень высокие требования к общей культуре, гибкости, творческому потенциалу и интуиции взрослого, без которых модель просто не работает.

В основу организации образовательных содержаний ставится тема, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-образной форме. Реализация темы в разных видах детской деятельности («проживание» ее ребенком) вынуждает взрослого к выбору более свободной позиции, приближая ее к партнерской. Набор тем

определяет учитель-логопед и это придает систематичность всему образовательному процессу. Модель предъявляет довольно высокие требования к общей культуре и творческому и педагогическому потенциалу педагога, так как отбор тем является сложным процессом.

Оформления модели образовательного процесса:

По формам образовательного процесса с учётом темы недели

Месяц	Тема недели	Задачи	Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
			Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		

По видам деятельности с учётом темы недели

Месяц	Тема	Образовательные задачи	Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности

1-я половина дня			2-я половина дня	
Двигательная активность в ходе режимных моментов	Двигательная активность в ходе непосредственно образовательной деятельности	Организация прогулки	Двигательная активность в режиме дня	Организация прогулки

Формы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей	Самостоятельная деятельность	Образовательная
---	------------------------------	-----------------

непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах	детей	деятельность в семье
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развлечения; сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, -походы, -с использованием тренажеров. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, Контрастные ножные ванны), Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня;</p> <p>Объяснение Показ</p> <p>Дидактические игры</p> <p>Чтение художественных произведений</p> <p>Личный пример</p> <p>Иллюстративный материал</p> <p>Досуг</p> <p>Театрализованные игры</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Имитационные движения</p> <p>Спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.);</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Экскурсии в природу</p> <p>Пешие прогулки</p> <p>Беседа</p> <p>Совместные игры</p> <p>Походы</p> <p>Занятия в спортивных секциях</p> <p>Посещение бассейна</p> <p>Чтение художественных произведений</p>

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ

На сегодняшний день одной из актуальных проблем дошкольного образовательного учреждения является создание здоровьесберегающей среды развития ребенка. Для решения этой проблемы необходимо наличие в ДОУ системы физкультурно-оздоровительной работы, в которой осуществляется комплексный подход к физическому развитию детей.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа строится в следующих направлениях:

- создание условий для физического, психического и духовного развития ребенка;
- формирование, сохранение и укрепление здоровья детей;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных и профилактических задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи;
- осуществление коррекционной работы;
- осуществление диагностической работы.

В работе по этим направлениям решаются следующие задачи:

- формирование жизненно-необходимых умений и навыков ребенка, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
- привлечение родителей к осуществлению профилактической и оздоровительной работы;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей, родителей и сотрудников дошкольного образовательного учреждения.

Для решения задач в детском саду разработана и действует система физкультурно-оздоровительной и профилактической работы. Это комплекс активных форм профилактики здоровья детей, реабилитация детей в условиях дошкольного образовательного учреждения после перенесенных заболеваний. Реализация потребностей детей в двигательной активности, осуществление валеологического образования.

В детском саду уделяется особое внимание комплексному использованию всех средств физического воспитания и оздоровления детского организма, содружеству медицинских и педагогических работников, а также семей воспитанников.

Представленная в Рабочей программе система физкультурно-оздоровительной и профилактической работы содержит следующие разделы: создание условий, содержание оздоровительной и профилактической работы, формы образовательной деятельности, формы санитарно-просветительской работы с педагогами и родителями, виды закаливания, график двигательной активности.

Создание условий: создание развивающей среды для двигательной активности детей, оборудование спортивного и тренажёрного зала, спортивные уголки в группах и на участках, оборудование спортплощадки на улице.

Содержание профилактической работы: обязательный медосмотр ребёнка и контроль за его физическим здоровьем и развитием, вакцинопрофилактика, противоэпидемические мероприятия.

Содержание оздоровительной работы: система закаливающих мероприятий, организация рационального питания, утренняя гимнастика, физминутки, двигательные паузы, витаминотерапия.

Формы образовательной деятельности: физкультурные мероприятия в зале и на улице, игры подвижные и спортивные, спортивные праздники и развлечения, «неделя здоровья».

Формы санитарно-просветительской работы с педагогами и родителями: консультативная помощь участникам образовательного процесса, оформление информационных материалов.

Виды закаливания:

№	Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственные
Закаливание				
1.	Воздушные ванны	Все группы	В течение года	Воспитатели
2.	Свето-воздушные ванны	Все группы	Лето	Воспитатели
3.	Солнечные ванны	Все группы	Лето	Воспитатели
4.	Босохождение	Все группы	В течение года	Воспитатели
5.	Хождение по мокрым дорожкам	Все группы	Осень, зима, весна	Воспитатели
6.	Топтание в тазу	Все группы	Осень, зима, весна	Воспитатели
7.	Расширенное умывание	Все группы	В течение года	Воспитатели
8.	Гигиеническое мытьё ног	Все группы	Лето	Воспитатели

9.	Одежда по сезону	Все группы	В течение года	Воспитатели
10.	Облегчённая одежда в группе и во время НОД по физической культуре	Все группы	В течение года	Воспитатели Инструктор по физкультуре

**Графики двигательной активности:
Вторая младшая группа (для детей 3-4 лет)**

№ п/п	Виды деятельности	Время	Дни недели
Первая половина дня с 07.00 до 15.00			
1.	Утренняя гимнастика	4	ежедневно
2.	Физминутка	2	ежедневно
3.	НОД по реализации ОО «Физическая культура»	15	3 раза в неделю
4.	НОД по реализации ОО «Музыка»	10	2 раза в неделю
5.	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	5	ежедневно
6.	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	20	ежедневно
7.	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	10	ежедневно
8.	Самостоятельная ДА на прогулке	50	ежедневно
9.	Общественно полезный труд	5	ежедневно
Вторая половина дня с 15.00 до 19.00			
1.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	3	ежедневно
2.	Ходьба по массажным коврикам	3	ежедневно
3.	Индивидуальная работа по развитию движений	5	ежедневно
4.	Самостоятельные игры в помещении	20	ежедневно
5.	Подвижные игры на прогулке	10	ежедневно
6.	Самостоятельная ДА на прогулке	35	
7.	Совместная двигательная деятельность	20	ежедневно
8.	Общественно полезный труд	5	ежедневно

Средняя группа (для детей 4-5 лет)

№ п/п	Виды деятельности	Время	Дни недели
Первая половина дня с 7.00 до 15.00			
1.	Утренняя гимнастика	5	ежедневно
2.	Физминутка	4	ежедневно

3.	НОД по реализации ОО «Физическое развитие»	20	3 раза в неделю
4.	НОД по реализации ОО «Художественно-эстетическое развитие» (музыка)	15	2 раза в неделю
5.	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	10	ежедневно
6.	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	40	ежедневно
7.	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	20	ежедневно
8.	Самостоятельная ДА на прогулке	45	ежедневно
9.	Общественно полезный труд	10	ежедневно

Вторая половина дня с 15.00 до 19.00

1.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	4	ежедневно
2.	Ходьба по массажным коврикам	4	ежедневно
3.	Физминутка	2	два раза в неделю
4.	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно
5.	Самостоятельные игры в помещении	30	ежедневно
6.	Подвижные игры на прогулке	10	ежедневно
7.	Самостоятельная ДА на прогулке	40	
10	Совместная двигательная деятельность	15	ежедневно
11.	Общественно полезный труд	7	ежедневно

Старшая группа (для детей 5-6 лет)

№ п/п	Виды деятельности	Время	Дни недели
Первая половина дня с 07.00 до 15.00			
1.	Утренняя гимнастика	8	ежедневно
2.	Физминутка	4	ежедневно
3.	НОД по реализации ОО «Физическое развитие»	25	3 раза в неделю
4.	НОД по реализации ОО «Художественно-эстетическое развитие» (музыка)	15	2 раза в неделю
5.	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	15	ежедневно
6.	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	35	ежедневно
7.	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	25	ежедневно
8.	Самостоятельная ДА на прогулке	50	ежедневно

9.	Общественно полезный труд	10	ежедневно
Вторая половина дня с 15.00 до 19.00			
1.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	5	ежедневно
2.	Ходьба по массажным коврикам	5	ежедневно
3.	Физминутка	2	3 раза в неделю
4.	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно
5.	Самостоятельные игры в помещении	30	ежедневно
6.	Подвижные игры на прогулке	15	ежедневно
7.	Самостоятельная ДА на прогулке	35	
8.	Совместная двигательная деятельность	20	ежедневно
9.	Общественно полезный труд	10	ежедневно

Подготовительная к школе группа (для детей 6-7 лет)

№ п/п	Виды деятельности	Время	Дни недели
Первая половина дня с 7.00 до 15.00			
1.	Утренняя гимнастика	12	ежедневно
2.	Физминутка	4	ежедневно
3.	НОД по реализации ОО «Физическое развитие»	30	3 раза в неделю
4.	НОД по реализации ОО «Художественно-эстетическое развитие» (музыка)	20	2 раза в неделю
5.	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	15	ежедневно
6.	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	25	ежедневно
7.	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	30	ежедневно
8.	Самостоятельная ДА на прогулке	50	ежедневно
9.	Общественно полезный труд	10	ежедневно
Вторая половина дня с 15.00 до 19.00			
1.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	5	ежедневно
2.	Ходьба по массажным коврикам	5	ежедневно
3.	Физминутка	2	три раза в неделю
4.	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно

5.	Самостоятельные игры в помещении	30	ежедневно
6.	Подвижные игры на прогулке	15	ежедневно
7.	Самостоятельная ДА на прогулке	35	
10	Совместная двигательная деятельность	20	ежедневно
11.	Общественно полезный труд	10	ежедневно

2.2. Программно-методический комплекс образовательного процесса

1. Адашкавичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: «Просвещение», 1992.
2. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. М.: Центр педагогического образования, 2007.
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3–7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2007.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 1999.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 1999.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 1999.
8. Голомидова С.Е. Физкультура. Игровая Деятельность. Средняя группа. В.: «Корифей», 2005.
9. Голомидова С.Е. Физкультура. Игровая Деятельность. Старшая группа. В.: «Корифей», 2005.
10. Голомидова С.Е. Физкультура. Игровая Деятельность. Подготовительная группа. В.: «Корифей», 2005.
11. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М.:5 за знания, 2005.
12. Гуськова А.А. Подвижные игры и речевые игры для детей 5-7 лет. Развитие моторики, коррекция координации движений и речи. В.: «Учитель», 2012.
13. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
14. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009.
15. Зацепина М.Б. Организация культурно-досуговой деятельности дошкольников. М.: Педагогическое общество России, 2004.
16. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2001.
17. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
18. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Авт.-сост. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. М.: Илекса, Народное образование, 2003.
19. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. М.: «ТЦ Сфера», 2007.
20. Зуева Т.Л. коррекционно-речевое направление в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками. М.: Центр педагогического образования, 2008.

21. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4–5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
22. Картушина, М.Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
23. Картушина, М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы. М.: Скрипторий 2003, 2011.
24. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР). СПб.: Детство-Пресс, 2006.
25. Кириллова Ю.А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2005.
26. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР). СПб.: Детство-Пресс, 2005.
27. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М.: Академия, 2002.
28. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. М.: Сфера, 2007.
29. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. В.: Учитель, 2007.
30. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. Р н/Д.: Феникс, 2010.
31. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. М.: Сфера, 2004.
32. Мастюкова Е.М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. М.: АРКТИ, 2002.
33. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физкультминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. СПб. КАРО, 2006.
34. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
35. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. М.: Владос, 2000.
36. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет /Л.И.Пензулаева. - М.: Мозаика – Синтез, 2002.
37. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб.: РЕЧЬ, 2003.
38. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. М.: АЙРИС ПРЕСС, 2004.
39. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2004.
40. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет. М.: Просвещение, 2007.
41. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет. М.: Просвещение, 2007.
42. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М.: Просвещение, 2007.
43. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и моё здоровье. Валеологические знания и умения – детям дошкольного возраста. Ч.: Челябинский дом печати, 1997.
44. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. М.: ГНОМ и Д, 2003.
45. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. М.: ГНОМ и Д, 2003.
46. С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарева. Теория и методика физической культуры дошкольников. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.
47. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки. СПб.: Детство-Пресс, 2001.

48. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Ч.: УралГАФК, 1999.

49. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. М.: Владос, 1999.

50. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет.(в 3-х частях) М.: Владос, 2003.

2.3. Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний

Учебно-воспитательные технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Психолого-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;

– создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.

– в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Организационно-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

– определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;

– организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;

– организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;

– организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

– организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	3 раза в неделю (2 раза в спортивном зале и 1 раз на спортивной площадке). Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Занятия из серии «Здоровье»	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Точечный самомассаж	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
Коммуникативные игры	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста

Психогимнастика	Занятия проводятся по специальным методикам	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.
Биологическая обратная связь (БОС)	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Технологии коррекции поведения	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Организация предметно-развивающей среды в группах с 3-х и до 7 лет

Предметно развивающая среда организуется на основе следующих принципов:

1. Принцип открытости обществу и открытости своего "Я" предполагает персонализацию среды группы. Для этого в группе оформлены выставки фотографий "Наши достижения", «Проектная деятельность».

2. Принцип гибкого зонирования заключается в организации различных пересекающихся сфер активности. Это позволяет детям в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься в одно и то же время, не мешая друг другу, разными видами деятельности: экспериментированием, конструированием, продуктивной деятельностью и т.д.. Оснащение групповой комнаты помогает детям самостоятельно определить содержание деятельности, наметить план действий, распределять свое время и активно участвовать в деятельности, используя различные предметы и игрушки.

3. Принцип стабильности-динамичности развивающей среды тесно взаимосвязан с принципом гибкого зонирования. Предметно-развивающая среда группы меняется в

зависимости от возрастных особенностей детей, периода обучения, образовательной программы.

При проектировании предметно- развивающей среды нашего ДОУ мы выделяем следующие основные составляющие:

- пространство;
- время;
- предметное окружение.

Проектирование предметно-развивающей среды в ДОУ

Использование пространства	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Многофункциональное использование всех помещений ДОУ. Использование спален, раздевалок увеличивают пространство для детей	Увеличивается двигательное пространство, что способствует увеличению двигательной нагрузки
Создание игрового пространства, логопункта и т.д. создают возможность детям осваивать все пространство ДОУ.	Еще более увеличивается пространство для движений
«Изрезанность» пространства. «Лабиринтное» расположение мебели (при этом мебель не должна быть высокой, чтобы визуально не исчезло ощущение простора, света в помещении)	Двигаясь по «изрезанному» пространству, ребенок учится координировать свои движения, владеть своим телом
Гибкость, мобильность обстановки во всех помещениях ДОУ	Тело ребенка, реагируя на изменение обстановки, само становится гибким и мобильным
Все пространство «разбирается» на части и вместо целостного пространства проектируется множество небольших «центров», в которых относительно полно представлены различные виды деятельности и имеется все необходимое оборудование	Создание центров физических движений; спортивный зал, свободные коридоры дают возможность заниматься физическими упражнениями, не мешая другим

Использование Времени	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Временная последовательность разных видов жизнедеятельности	Выработка динамических стереотипов способствует улучшению здоровья в целом
Оптимальное сочетание в режиме дня регламентированной целенаправленной познавательной деятельности под руководством взрослых, нерегламентированной деятельности при организации взрослым и свободной деятельности (соответственно 20:40:40)	Отсутствует утомляемость
Время для общения по схемам: «я - я» «я - педагог» «я - друг, друзья» «я - все»	Разнообразие контактов ведет к разнообразию двигательной активности
Использование предметного окружения	Влияние пространства на физическое

	развитие ребенка
Использование многофункциональных, вариативных модулей	Развивается физическая сила
Разнообразное стационарное оборудование сюжетно-ролевых игр (игры всегда развернуты)	Активизация движений
Дидактические игры и пособия по всем разделам программы в доступном месте	Развивается усидчивость.
Широкое использование в интерьере значков, моделей, символов, схем, планов, загадочных знаков и т.п.	Развивается концентрация внимания.

Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития [6]

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Примерный набор физкультурного оборудования для второй младшей группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега и равновесия	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1
	Модуль "Змейка"	Длина 100 см Высота 15 см	1
	Коврик, дорожка массажные, со следочками		3
	Куб деревянный	Ребро 20 см	1
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	1
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	4
	Шар цветной	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазанья	Обруч на подставке		2
Для общеразвивающих упражнений	Кубики		20
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	5
	Палка	Длина 75-80 см	5

	гимнастическая короткая		
--	----------------------------	--	--

*Примерный набор физкультурного оборудования
для средней группы*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Дорожка массажная		2
	Шнур длинный	Длина 150-см, диаметр 2 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	1
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	5
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Кольцеброс (набор)		1
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Обруч большой	Диаметр 75 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Обруч на подставке		2
Для общеразвивающих упражнений	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	2
	Мяч	Диаметр 10-12 см	5
	Мяч	Диаметр 20 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Кубики		20
	Ленточки разноцветные		15
	Султанчики		10
	Шнур короткий	Длина 75 см	5

*Примерный набор физкультурного оборудования
для старшей и подготовительной групп*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир		1
	Коврик массажный		2
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	4
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	1
	Мяч утяжеленный	Масса 500 г, 1 кг	1

	(набивной)		
	Мяч - массажер		5
	Обруч большой	Диаметр 75 см	5
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Обруч на подставке		2
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		6
	Лента короткая	Длина 50-60 см	5
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	5
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	5

Примерный набор оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		1
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
	Ходули - ведра		7
	Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см
Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы			2
Конус с отверстиями			10
Мат гимнастический		Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	3
Скакалка короткая		Длина 120-150 см	20
Для катания,	Кегли (набор)		2

бросания, ловли	Кольцеброс (набор)		3
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	15
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 2
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	3
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 15
	Сетка волейбольная с мячом		2
	Баскетбольные щиты с кольцами		4
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2
	Канат гладкий	270-300 см	1
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	1
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	4
Для общеразвивающих упражнений	Гантели		30
	Лента короткая	Длина 50-60 см	30
	Мячи-массажеры		15
	Мяч малый	6-8 см	17
	Мяч средний	12 см	17
	Мяч большой	25 см	17
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая	Длина 75-80 см	20
	Тренажёры		10

3.2. Мониторинг освоения программы образовательной области «Физическое развитие»

Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

2) оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи).

Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей» [1]

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

**Индивидуальная карта освоения программы образовательной области
«Физическое развитие»**

№ п/п	Программное содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
3-4 года					
	легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;				
	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год)				
4-5 лет					
	легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;				
	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).				
5-6 лет					
	легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;				
	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).				
6-7 лет					
	легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;				
	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).				
3-4 года					
	приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);				
	владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;				
	охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.				
4-5 лет					
	проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;				
	имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;				

	сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом				
5-6 лет					
	умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;				
	имеет 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.				
6-7 лет					
	усвоил основные культурно-гигиенические навыки: 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				
3-4 года					
	имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;				
	владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;				
	умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;				
	умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;				
	знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;				
	соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни				
4-5 лет					
	знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;				

	имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;				
	знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;				
	сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;				
	умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;				
	имеет представление о составляющих здорового образа жизни				
5-6 лет					
	имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;				
	знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;				
	имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;				
	имеет представление о правилах ухода за больным.				
6-7 лет					
	<i>имеет сформированные представления о здоровом образе жизни:</i>				
	об особенностях строения и функциями организма человека,				
	о важности соблюдения режима дня				
	рациональном питании				
	значении двигательной активности в жизни человека				
	пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье				
3-4 года					
	энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;				
	проявляет ловкость в челночном беге;				
	умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.				
4-5 лет					
	прыгает в длину с места не менее 70 см;				
	может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240				

	М;				
	бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.				
5-6 лет					
	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)				
	прыгать с разбега (не менее 100 см)				
	Прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см)				
	прыгать через короткую и длинную скакалку				
	умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа				
	умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м				
	умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м,				
	умеет сочетать замах с броском				
	умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой				
	умеет отбивать мяч на месте не менее 10 раз,				
	умеет отбивать мяч в ходьбе (расстояние 6 м).				
	владеет школой мяча				
6-7 лет					
	может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см) и мягко приземляться				
	может прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см)				
	может прыгать с разбега (180 см);				
	может прыгать в высоту с разбега (не менее 50 см)				
	прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами				
	может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг)				
	может бросать предметы в цель из разных исходных положений				
	попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м				
	может метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м				

	может метать предметы в движущуюся цель;				
	ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км				
	поднимается на горку				
	спускается с горки, тормозит при спуске				
	плавает произвольно на расстояние 15 м				
3-4 года					
	сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости				
	сохраняет равновесие при перешагивании через предметы				
	может ползать на четвереньках				
	может лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом				
	умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление				
	может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м				
	может бросать мяч двумя руками от груди				
	бросает мяч из-за головы				
	ударяет мячом об пол				
	бросает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить				
	может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м				
4-5 лет					
	ходит свободно, держась прямо, не опуская головы				
	уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие				
	умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами				
	в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге				
	ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его				
	бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку				
	чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет				
5-6 лет					
	умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп				
	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				
	умеет кататься на самокате				
	умеет плавать (произвольно)				
	участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах				
6-7 лет					
	выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья				
	умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу шеренги после расчета на первый-второй				
	умеет соблюдать интервалы во время передвижения;				
	выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции				
	выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, по словесной инструкции				
3-4 года					
	принимает участие в совместных играх и физических упражнениях				
	проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время				
	проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности				
	проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед)				
	проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх				
4-5 лет					
	активен, с интересом участвует в подвижных играх				
	инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях				
	умеет самостоятельно и творчески				

	использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр				
5-6 лет					
	участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей				
	проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений				
	умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры				
	проявляет интерес к разным видам спорта				
6-7 лет					
	участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)				
	умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры				
	проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта				
	проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол)				

Примечание: отметка «+»или «-»

Методы диагностики: наблюдения, беседы с ребёнком, тесты

Данные индивидуальной карты являются основанием для планирования индивидуальной работы с конкретным ребёнком

3.3. Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи [2].

Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Организационная форма	Цель	Темы
	Педагогические беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути	«Одежда детей в разные сезоны» «Как организовать выходной день с ребенком» «Роль движений в жизни ребёнка»

		дальнейшего развития ребенка	
	Практикумы	Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления	«Активные формы совместного отдыха родителей и детей» «Подвижные игры народов Южного Урала» «Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста»
	Тренинги	Вовлечение родителей в специально разработанные ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы	«Способы эффективного закаливания» «Точечный самомассаж» «Скандинавская ходьба»
	Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей	НОД «Вместе с мамой, вместе с папой на зарядку становись!»; - спортивные состязания «В здоровом теле – здоровый дух»; - «Неделя здоровья»;
	Мероприятия с участием родителей		- музыкально-спортивное развлечение «Дорожный калейдоскоп»; - музыкально-спортивный праздник «День защитника отечества»; - Физкультурное развлечение «Постарайся угадать, чем листочек может стать» - музыкально - спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!»; - музыкально - спортивный праздник «День защиты детей»
	Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	- «Игровые упражнения для профилактики плоскостопия» - «Закаливание детей в летний период- использование естественных природных факторов для укрепления детского организма»
	Родительские собрания	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической	«Здоровые дети в здоровой семье» с мультимедийным сопровождением. «Чтобы ребёнок рос здоровым» Знакомство с планом работы физкультурно-

		культуре и спорту	оздоровительного направления на год.
	Родительские чтения (родительские школы)	Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей	«Культура поведения: правила и привычки» «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
	Мастер-классы	Овладение практическими навыками организации двигательной деятельности детей	«На зарядку становись!»
	Проектная деятельность	Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность Овладение способами коллективной мыслительной деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка; Достижение позитивной открытости по отношению к родителям	«Здоровый ребенок - счастливая семья» «Азбука здоровья» «Традиции здоровья в нашей семье»
	Статьи на сайте МБДОУ (инструктор по физкультуре рекомендует)		«Развиваем ловкость у детей» «Учим ребёнка кататься на велосипеде» «Скакалка - супертренажёр» «Домашний стадион» «Каким же должно быть питание для маленького спортсмена?» «Как правильно выбрать вид спорта для ребёнка» «Что рассказать дошкольникам об Олимпиаде» «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья» «Здоровые дети – ценное достояние каждого цивилизованного общества»
	Памятки и буклеты для родителей		«Семейный кодекс здоровья», «Оформление спортивного уголка дома» «Физическое развитие девочки» «Физическое развитие мальчика»
	Через групповые информационные стенды		«Ляг в кроватку на зарядку» «Осанка ребёнка» «Двигательная активность»

			дошкольника» «Плоскостопие дело поправимое «Хочу красивые ножки» «Игры с ребёнком летом» «Здоровый образ жизни семьи» «Народные подвижные игры» «Волшебные точки для массажа» «Зачем заниматься физкультурой» «Дети на прогулке зимой» «Мой весёлый звонкий мяч» «Домашний стадион» «Физические качества дошкольников»
--	--	--	---

Список литературы:

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
5. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И. Слободчикова /В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.-28с.
6. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО "Элти-Кудиц", 2003. - 160 с.
7. Проектирование основной общеобразовательной программы ДОУ/авт.-сост.И.Б.Едакова, И.В.Колосова и др. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 104 с.