

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 23 города Сызрани городского округа  
Сызрань Самарской области, структурное подразделение «Детский сад № 70»,  
реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования**

**(СП «Детский сад № 70» ГБОУ ООШ № 23 г. Сызрани)**

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ № 23 г. Сызрани

\_\_\_\_\_ А.М. Мерс

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Прянькова Е.Н.**

**СЫЗРАНЬ**

**2022 г.**

## I. Целевой раздел

### 1.1 Обязательная часть

#### 1.1.1. Пояснительная записка

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности, закладываются основы и ценности здорового образа жизни. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно-волевых черт личности.

На современном этапе развития дошкольного образования успешное решение задач по физическому развитию детей возможно лишь при построении целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для организации двигательной деятельности воспитанников с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей.

Кроме того, физическое воспитание предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Рабочая программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОО СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждены постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва);
- Комментарии к Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2014 г. № 08249);
- Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования структурного подразделения ГБОУ ООШ № 23.

Рабочая программа педагога разрабатывается педагогом на основе образовательной программы ДОО.

#### **а) Программа направлена на:**

-приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение 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).

**б) Цели и задачи реализации программы:**

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие их физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Поставленная цель реализуется в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Задачи:

- 1) способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- 2) создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, метание), овладения подвижными играми с правилами;
- 3) способствовать формированию потребности в ежедневной двигательной активности и физическом совершенствовании;
- 4) содействовать приобретению и обогащению двигательного опыта детей, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- 5) развивать основные физические качества ребенка: скоростно-силовые, ловкость, координацию движений, гибкость, общую выносливость;
- 6) развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- 7) способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств личности: смелости, решительности, настойчивости, организованности, товарищества и т.д.

**в) Принципы и подходы к формированию программы**

В соответствии с п. 1.4. ФГОС принципами формирования Программы являются:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы	Цель	Как реализуется в ДОО
Принцип	Всестороннее развитие ребенка,	В конспектах мероприятий

развивающего образования	формирование духовных, общечеловеческих ценностей	формулируется развивающая задача
Принцип научной обоснованности и практической применимости	Соединение научных достижений с практической деятельностью для создания более высокого уровня обучения и воспитания дошкольников	Используются программы, имеющие научное обоснование
Принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности	Реализация целей и задач поставленных перед коллективом СП на материале, максимально приближенном к разумному «минимуму»	Не стремимся дать огромный объем знаний, а даем материал достаточный для практической жизни ребенка. Учитываем интересы ребенка. Сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования, не объектом педагогический усилий, а именно субъектом, чьи интересы и познавательные потребности мы учитываем в построении образовательной работы.
Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования	Разностороннее развитие личности, формирование не только знаний и умений, но определенных нравственных и эстетических качеств, которые служат основой выбора жизненных идеалов и социального поведения	В конспектах мероприятий формулируются 3 группы задач: воспитательных, развивающих, обучающих
Принцип интеграции образовательных областей	Взаимопроникновение и взаимодействие отдельных образовательных областей, для обеспечения целостности образовательного процесса	Интеграция содержания и задач психолого-педагогической работы. Использование средств одной образовательной области для организации и оптимизации образовательного процесса в ходе реализации другой образовательной области
Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса	Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы	Образовательное учреждение руководствуется годовым перспективно-тематическим планом. При этом в качестве видов тем выступают «тематические недели»
Принцип решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной	Организация совместной деятельности взрослых и детей в режимных моментах, в непосредственно-образовательной деятельности	Содействие и сотрудничество всех субъектов образовательных отношений осуществляется в разнообразных формах и видах деятельности, главным из которых остаётся игра. Но помимо игры существует

<p>деятельности детей</p>		<p>немало форм совместной деятельности, которые и позволяют сделать жизнь ребёнка насыщенной и интересной в течение пребывания ребёнка в детском саду: проектная деятельность, чтение художественной литературы, коллекционирование, экспериментирование и исследования; различные формы музыкальной, художественной деятельности.</p> <p>Для самостоятельной деятельности детей организованы центры активности, которые, дают возможность ребёнку более полно и разнообразно «прожить» материал. Организованная предметно-пространственная среда строится с ориентацией на зону ближайшего развития каждого ребёнка и предоставляет детям возможность выбирать не только деятельность, но и содержание, и уровень сложности игр, заданий. Все материалы, размещённые в центрах активности находятся в свободном доступе для детей.</p>
<p>Принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы</p>	<p>Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра</p>	<p>При реализации данного принципа педагогами детского сада учитываются возрастные особенности детей, создаются условия, соответствующие возрасту и особенностям развития каждого ребёнка. В образовательном процессе используются те формы, которые будут специфически для детей данной возрастной группы (прежде всего это игра, познавательная и исследовательская деятельности, развивающие ситуации). В каждом возрастном периоде педагогами организовываются те виды деятельности, которые характерны для того или иного этапа развития ребёнка.</p>
<p>Принцип преемственности</p>	<p>Соблюдение преемственности (от простого к сложному)</p>	<p>В основе взаимодействия лежит сотрудничество педагогов,</p>

<p>между возрастными группами, между детским садом и начальной школой</p>	<p>между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой</p>	<p>которое предполагает равенство позиций партнёров, уважительное отношение друг к другу взаимодействующих сторон с учётом индивидуальных возможностей и способностей детей. Педагоги ДОО начальной школы понимают, что сотрудничество предполагает взаимные действия, взаимопонимание, взаимопознание, взаимовлияние. Для того, чтобы взаимодействие было эффективным, необходимо проводить его планомерно. Педагогами детского сада и начальной школы составлен перспективный план основные направления, которого совпадают с ведущими задачами работы учреждения. Данный план включает как традиционные, так и нетрадиционные формы работы, которые определяются социальным запросом родителей, актуальной ситуаций развития детей.</p>
---	--	--

ФГОС дошкольного образования продолжает линию деятельностного, индивидуального, дифференцированного и других подходов, направленных на повышение результативности и качества дошкольного образования. Поэтому подходами к формированию программы являются:

<b>Наименование подхода</b>	<b>Реализация подхода в ДОО</b>
<p>Деятельностный подход</p>	<p>Осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной, восприятия художественной литературы и фольклора, двигательной, конструирования. Организованная образовательная деятельность (непосредственно образовательная) строится как процесс организации различных видов деятельности.</p>
<p>Возрастной подход</p>	<p>Разработан оптимальный режим пребывания воспитанников</p>
<p>Индивидуальный подход</p>	<p>Учет индивидуальных особенностей детей группы в образовательном процессе, построение образовательного процесса, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка</p>
<p>Дифференцированный подход</p>	<p>В образовательном процессе предусмотрена возможность объединения детей по особенностям развития, по интересам, по выбору. Осуществлять</p>

	педагогический процесс с учетом индивидуальных особенностей детей возможно, только группируя детей по какому признаку, важному в конкретной ситуации. Таким образом, можно говорить об индивидуально – дифференцированном подходе. Необходимое условие такого подхода - изучение межличностных отношений. Индивидуальный подход даёт возможность воздействовать на отношения между личностью и группой, группой и коллективом, детьми и взрослыми.
Личностно-ориентированный подход	Реализуется в любых видах деятельности детей (НОД, совместная деятельность в режимных моментах, при проведении режимных процессов).

#### г) Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ЖИЗНИ

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

**Развитие моторики и становление двигательной активности.** Движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движений рук и ног в процессе ходьбы и бега. Малыши часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук.

Малыши очень любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за воспитателем, но их бег их еще неравномерен, движения рук не энергичны. Дети с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук, перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3-4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Они уже

способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, 11-12,5 тыс. движений). На занятиях по физической культуре показатели двигательной активности детей 3-4 лет колеблются от 850 до 1370 движений, в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

#### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПЯТОГО ГОДА ЖИЗНИ**

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

**Развитие моторики и становление двигательной активности.** У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды



движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 тыс. до 13 тыс. движений). На занятиях по физической культуре разного типа показатели двигательной активности детей 4-5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений, в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

#### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ**

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

**Развитие моторики и становление двигательной активности.** Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 14 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

#### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ**

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

**Развитие моторики и становление двигательной активности.** Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить

двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

### 1.1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Возрастная группа	Образовательная область	Показатели освоения
Младшая группа	Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого;</li> <li>- элементарно ухаживать за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, помогать в организации процесса питания;</li> <li>- правильно есть без помощи взрослого;</li> <li>- имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в повседневной жизни</li> </ul> <p><i>«Основные движения»</i></p> <p><b>Ходьба и бег:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед; на носках; высоко поднимая колени;</li> <li>- бегать по кругу, обегать предметы;</li> </ul> <p><b>Прыжки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперед (не менее 4 м);</li> <li>- прыгать в длину с места;</li> </ul> <p><b>Катание, бросание, ловля, метание:</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди);</li> <li>- подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15—20 см) двумя руками</li> </ul>
<b>Средняя группа</b>	Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>-соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле);</li> <li>-обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме;</li> <li>-соблюдает элементарные правила приема пищи;</li> <li>- имеет некоторые представления о здоровом образе жизни</li> </ul> <p>«Основные движения»</p> <p>Ходьба и бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ходить в разном темпе и в разных направлениях;</li> <li>— бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;</li> <li>— бегать врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно;</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— прыгать на месте;</li> <li>— прыгать в длину с места;</li> </ul> <p>Лазанье, ползание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону;</li> <li>— ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> </ul> <p>Катание, бросание, ловля, метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд;</li> <li>— перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м;</li> <li>— метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м;</li> <li>— отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд.</li> </ul>
<b>Старшая группа</b>	Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;</li> <li>-имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);</li> <li>-сформированы элементарные навыки личной гигиены ( моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);</li> <li>-обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме;</li> <li>- применяет на практике некоторые навыки экологически безопасного поведения и ресурсосбережения, знает о</li> </ul>

		<p>существовании опасных (ядовитых) растений, животных, грибов.</p> <p>«Основные движения»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку</li> <li>— прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; с поворотами в любую сторону;</li> <li>— прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;</li> <li>— подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее пяти раз подряд;</li> <li>— метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);</li> <li>— метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 . 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);</li> <li>— отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 м).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей</li> <li>- самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты</li> </ul>
<b>Подготовительная группа</b>	Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье); о поведении во время болезни</li> </ul> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты на более 40 см., мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см., с разбега – 150 см., прыгать через короткую и длинную скакалку</li> <li>- умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг., метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м.,</li> <li>- играет в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.</li> </ul>

Системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования, отсутствие возможности вменения ребёнку какой-либо ответственности за результат и т.п.) обуславливает необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров физического развития. Последние

представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка в данном направлении образования и развития ребёнка. Они разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры физического развития представлены для двух этапов развития дошкольников:

- на этапе завершения раннего образования (к 3 годам), в виде примерной характеристики общего развития детей на момент начала освоения Программы;
- на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам), в виде планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребёнка.

Общая картина по группе позволит выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия.

При реализации Программы проводится медико-педагогический мониторинг ИФРР. Он осуществляется педагогическими работниками и связан с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию детей, лежит в основе их дальнейшего планирования. Результаты медико-педагогического мониторинга используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его физического развития);
- оптимизации образовательной деятельности с группой детей.

В соответствии со ст. 28 ФЗ «Об образовании» в нашем детском саду ведется индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ, а также хранение в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях.

#### **Целевые ориентиры физического развития к началу дошкольного возраста (к 3 годам)**

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
- Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; проявляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
- Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.
- Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). Пытается использовать приобретенные двигательные навыки в новых предлагаемых условиях (преодоление препятствий, расстояний в изменившихся условиях).

#### **Целевые ориентиры физического развития на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребенок имеет представление о ценности здоровья, сформировано желание вести ЗОЖ;
- ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы;
- ребенок знаком с упражнениями, укрепляющие различные органы и системы организма, имеет представление о необходимости закаливания;

□ у ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности;

□ у ребёнка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребёнок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок;

□ ребёнок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений;

□ ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со сверстниками и с более младшими дошкольниками. На основе приобретённого опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

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

□ ребёнок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

### **Система педагогической диагностики результатов освоения обучающимися ООП детьми 3-7 лет (оценочные материалы)**

*Л.Г.Петерсон Педагогическая диагностика к комплексной образовательной программе дошкольного образования «Мир открытий» М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 г.*

*О.В. Бережнова, В.В. Бойко Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепьши» М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 г.*

*«Физическое развитие»*

2-3 года: Л.Г.Петерсон Педагогическая диагностика к комплексной образовательной программе дошкольного образования «Мир открытий» М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 г.

3-4 года: Л.Г.Петерсон Педагогическая диагностика к комплексной образовательной программе дошкольного образования «Мир открытий» М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 г.

4-5 лет: Л.Г.Петерсон Педагогическая диагностика к комплексной образовательной программе дошкольного образования «Мир открытий» М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 г.

5-6 лет: Л.Г.Петерсон Педагогическая диагностика к комплексной образовательной программе дошкольного образования «Мир открытий» М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 г.

6-7 лет: Л.Г.Петерсон Педагогическая диагностика к комплексной образовательной программе дошкольного образования «Мир открытий» М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 г.

О.В. Бережнова, В.В. Бойко Статическая компьютерная программа «Мониторинг индивидуального физического развития дошкольника» на CD-диске. М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 г.

#### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

1.2.2. Программа рекреационного туризма «Веселый рюкзачок» рассчитана на детей 5-7 лет.

Необходимость разработки программы продиктована значимостью дошкольного детства как начального этапа формирования личности человека. Воспитания у него ответственного отношения к окружающей природной и социальной среде.

Содержание программы направлено на двигательной и познавательной активности дошкольников, формирование у них осознанного отношения к здоровью, ценностного отношения к природному и социальному окружению. Потенциал природной и социальной окружающей среды должен быть использован для обогащения жизненного опыта ребенка, для воспитания гражданина своей Родины.

а) Цели программы

- целостное развитие личности ребенка средствами рекреационного, эколого-оздоровительного, краеведческого туризма;
- формирование мотивации к самостоятельной двигательной и эколого-познавательной деятельности;
- освоение детьми ценностей общества, природы, здоровья физической культуры.

Общие задачи программы:

- оздоровительные: создавать условия для укрепления здоровья детей, закаливания организма. Активного отдыха; расширять адаптационные и функциональные возможности детей;
- образовательные:
  - способствовать формированию первичных представлений о малой родине и Отечестве, о социокультурных ценностях нашего народа, устойчивого интереса к природе родного края и окружающему миру;
  - содействовать освоению знаний в области физической культуры, туризма, краеведения, необходимых для успешной социализации ребенка;
  - развивать двигательные способности, психические познавательные процессы;
  - содействовать физическому развитию детей, овладению ими доступными приемами туристической техники освоению правил ориентирования на местности;
  - воспитывать ценностное отношение к миру природы, историко-культурному наследию, потребность к здоровому образу жизни;
  - формировать позитивное отношение к окружающему миру; способствовать установлению межличностных, в частности дружеских отношений, формировать готовность ребенка к совместной деятельности со сверстниками.

б) Принципы создания программы:

Рекреационный туризм в ДОО содержательно и организационно строится с учётом следующих принципов:

- внимание к рекреационной деятельности как к важному средству развития личности, сохранения и улучшения здоровья;
- необходимость научного осмысления феномена «рекреационная деятельность»;
- постоянство, непрерывность в поиске эффективных форм организации рекреационной деятельности;
- тесная взаимосвязь содержания и организации туристской деятельности с сезонными изменениями природы (сезонность);
- принцип спиралевидности, то есть постепенное усложнение задач, которые ставятся перед детьми, и частичное возвращение к ранее изученному содержанию;
- непрерывность в изучении основ рекреационного туризма, в развитии познавательных интересов, коммуникативных способностей, формировании физической подготовленности детей на разных ступенях дошкольного детства;
- принцип интегративности, то есть тесная взаимосвязь экологического, физкультурного образования и социокультурного развития детей.

Подходы

Авторы программы обращают особое внимание на следующие подходы к использованию туристской деятельности в ДОО:

- краеведческий — дети на основе местного материала знакомятся с явлениями, объектами природы родного края, с его экологическими и социальными проблемами,

историей и культурой; осваивают нормы и правила рекреационного туризма, отражающие физико-географические и социокультурные особенности своей местности;

- личностно-деятельностный — благодаря интересно составленной познавательной и двигательной деятельности в природных и социокультурных условиях у детей формируется интерес к занятиям туризмом и физической культурой, к здоровому образу жизни;

- здоровьесформирующий — прогулки-походы, наполненные двигательной активностью, природные факторы (солнце, воздух и вода) оказывают на организм ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьба, передвижение на лыжах, велосипедах) способствует развитию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость;

- культурологический — средствами туризма ребёнок приобщается к отечественной культурной традиции, воспитывается как личность. Ценности родной культуры становятся для него личностно значимыми

в) характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (в направлении развития детей, выбранном для вариативной (учрежденческой части)

Старший дошкольный возраст представляется нам особенно подходящим для туристской деятельности из-за большой пластичности нервной системы ребёнка, её податливости влияниям внешней среды.

Старший дошкольник уже овладел основными видами движений, он завершает освоение специализированных локомоций и переходит к освоению новых комбинаций движений и упражнений, зависящих от ситуаций детской деятельности (двигательного творчества, игры, преодоления препятствий). На основе совершенствования органов чувств и движений происходит развитие моторики, физических качеств личности. Ребёнок пробует самостоятельно и творчески использовать навыки двигательной деятельности в постоянно меняющихся условиях окружающей среды.

По данным современных исследований, именно старший дошкольный возраст является наиболее важным для формирования движений, так как строение, функции и взаимодействие различных органов и систем достигают в этот период своего совершенства.

Ребёнок старшего дошкольного возраста активно осваивает окружающий мир. Это становится возможным благодаря пластичности нервной системы, интенсивному созреванию мозжечка, подкорковых образований, коры головного мозга, завершению дифференциации центров ассоциативных зон, улучшению механизма сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, развитию кинестетического контроля.

В этом возрасте происходит активное развитие психических познавательных процессов — памяти, внимания, мышления, развивается способность управлять своим поведением. Показателями развития эмоциональной сферы старшего дошкольника, по данным Л.Д. Глазыриной и В.А. Овсянкина, являются умения сдерживать чувства, пользоваться общепринятыми формами их выражения.

Серьёзными достижениями в развитии волевой сферы становятся способности к ограничению желаний, постановке определённых целей, преодолению препятствий, стоящих на пути этих целей, а также правильная оценка результатов собственных действий. В то же время проведённый Н.А. Горловой мониторинг мнения родителей и педагогов указал на главные болевые точки современных детей: повышенную тревожность и агрессию, возбудимость и гиперактивность, потребность к восприятию информации и вместе с этим — повышенные утомляемость и эмоциональность. Дети настойчивы и требовательны, не желают выполнять бессмысленные действия, они значительно отличаются от своих сверстников прошлого века.

Современные дети находятся в постоянном, непрерывном движении, их трудно удержать на одном месте. В организованных видах деятельности они зачастую не могут сосредоточиться, им по-прежнему нужны игровые и заинтересовывающие моменты. У



современных детей, по мере их взросления, время произвольной концентрации внимания не увеличивается.

По данным Е.О. Смирновой, «дети теряют способность и желание чем-то занять себя. Они не прилагают усилий для изобретения новых игр, для сочинения сказок, для создания собственного воображаемого мира. Им скучно рисовать, конструировать, придумывать новые сюжеты. Их ничего не интересует и не увлекает.

Отсутствие собственного содержания отражается на отношениях детей. Им неинтересно общаться друг с другом. Замечено, что общение со сверстниками стало более поверхностным и формальным: детям не о чем разговаривать, нечего обсуждать, не о чем спорить. Они предпочитают нажать кнопку и ждать новых готовых развлечений» [65, с. 257].

Современные дошкольники стали более раскованными, раскрепощёнными, инициативными, но в то же время они с большим трудом усваивают нормы нравственного характера, у детей слабо развита эмоциональная сфера, всё, что связано с установкой взаимоотношений и взаимодействий, общением с взрослыми и сверстниками [33].

Эти особенности современных детей диктуют необходимость использования средств и способов рекреационного туризма для целостного развития дошкольников, создания условий для общения, роста мотивации к деятельности, усвоения общечеловеческих норм и ценностей.

г) планируемые результаты освоения программы

Целевыми ориентирами на этапе завершения программы являются:

физическое здоровье:

- ребёнок приобретает хорошую физическую форму; повышается индекс здоровья детей в ДОО;

психическое здоровье:

- ребёнок не испытывает тревожности по отношению к природе;

- проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;

- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, вступать в свободную коммуникацию со взрослыми и сверстниками

социальное здоровье:

- ребёнок находится в гармонии с собой и с другими людьми, обретает социальную уверенность;

- овладевает нормативным поведением в разных формах туристской деятельности, подчиняется необходимым в туристическом походе правилам;

- следует социальным нормам поведения во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, соблюдает правила безопасного поведения;

- применяет знания, полученные в туристической деятельности, в разных культурных практиках;

- обладает установкой на ценностное отношение к объектам историко-культурного наследия и природе родного края, элементарной экологической культурой

Диагностика освоения программы «Веселый рюкзачок» А.А. Чеменовой, А.Ф. Мельниковой

Насколько каждый воспитанник детского сада соответствует идеальной модели здорового и физически развитого дошкольника, позволяет судить система педагогического обследования, разработанная и апробированная в дошкольном образовательном учреждении.

Педагогическое обследование в дошкольном образовательном учреждении проводится с целью отслеживания эффективности реализации авторской программы «Мы туристы».

Проводимый мониторинг – это выявление знаний, простейших туристических умений и навыков, двигательных способностей детей и потребности к здоровому образу жизни.

Выделяются следующие области педагогического обследования:

- Физическая подготовленность старших дошкольников.
- Основы туристической подготовки дошкольников.
- Основы безопасности жизнедеятельности.
- Заболеваемость детей.
- Участие родителей и детей в мероприятиях по воспитанию здорового ребёнка.

Методическое обеспечение педагогического обследования уровня программных требований по физической культуре, сформированности туристических навыков осуществляет инструктор по физической культуре.

Основными методами педагогического обследования является наблюдение, беседа, выполнение тестовых заданий, анкетирование.

Результаты обследования по проблеме: «Организация детского туризма» представляется в виде трёхуровневой шкалы: низкий, средний, высокий.

Низкий – представляет собой тот факт, когда ребёнок не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью взрослого.

Средний – выполняет задание с небольшой помощью взрослого.

Высокий – ребёнок самостоятельно выполняет предложенное задание.

Мониторинг эффективности реализации авторской программы «Мы туристы» проводится 2 раза в год: на начало учебного года с целью выявления уровня знаний детей, простейших туристических умений и навыков, на конец учебного года, с целью сравнения полученного и желаемого результатов.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Обязательная часть**

#### **2.1.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников**

##### ***ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ***

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

Вторая младшая группа

(четвертый год жизни)

*Забота о психическом и физическом здоровье детей*

*Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия*

- Содействовать оптимизации эмоциональных отношений между родителями и детьми.
- Обеспечивать комфортный эмоциональный микроклимат в группе детского сада, в котором ребенок чувствует себя защищенным и принимаемым педагогами.
- Создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья; создавать условия для укрепления иммунной системы организма, систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия.

- Создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки.

- Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное и качественное питание, достаточное пребывание на воздухе; обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярно проветривать.

- Обеспечить психолого-педагогическую поддержку родителям в повышении компетентности в вопросах охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия.

#### *Формирование культурно-гигиенических навыков*

- Формировать культурно-гигиенические навыки; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде; воспитывать привычку следить за своим внешним видом.

#### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

- Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения; поддерживать интерес к изучению себя, своих физических возможностей; воспитывать бережное отношение к своему здоровью; развивать интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.

#### *Приобщение к физической культуре*

- Удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность

- Знакомить детей с подвижными играми разной интенсивности, с разными видами основных движений.

- Развивать умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться.

- Развивать умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро).

- Формировать умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении.

- Развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве.

- Развивать навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед.

- Развивать умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время катания их.

- Закреплять умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через препятствия, лазать по лесенке-стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).

#### *Средняя группа*

*(пятый год жизни)*

#### *Забота о психическом и физическом здоровье детей*

*Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия*

- Обеспечивать психологически комфортную развивающую среду.

- Формировать позитивное отношение детей к себе, к другим и миру в целом.

- Способствовать оптимизации эмоциональных отношений между родителями и детьми.

- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.

- Продолжить работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма.

- Осуществлять контроль за формированием правильной осанки.

- Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное, качественное питание, достаточное пребывание на воздухе; обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярно проветривать.

- Организовывать и проводить различные подвижные игры.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 7-10 минут.
- Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.

#### *Формирование культурно-гигиенических навыков*

- Закреплять потребность в чистоте и опрятности, воспитывать привычку следить за своим внешним видом.
- Совершенствовать навыки самостоятельного и правильного приема пищи, умывания, подготовки ко сну.
- Закреплять умения правильно пользоваться предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок), ухаживать за своими вещами.
- Расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию (одеваться, раздеваться, полоскать рот после еды, пользоваться туалетом и др.).
- Развивать умения переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения.
- Обращать внимание детей на чистоту продуктов употребляемых в пищу, на необходимость мыть овощи и фрукты перед едой.
- Обращать внимание детей на чистоту помещений, одежды, окружающих предметов.
- Развивать навыки культурного поведения за столом.

#### *Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни*

- Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Продолжить формировать представления о частях тела и органах чувств, их функциональном назначении для жизни и здоровья человека.
- Расширять представления о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе.
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.
- Формировать умение обращаться за помощью к взрослым при травме или плохом самочувствии, оказывать себе элементарную помощь при ушибах.

#### *Приобщение к физической культуре*

- Развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.
- Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и подвижных игр.
- Совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.).
- Развивать у детей умение бегать легко и ритмично.
- Продолжать формировать правильную осанку во время выполнения разных упражнений.
- Развивать умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте; в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняя равновесие.
- Развивать координацию во время ходьбы на лыжах скользящим шагом (на расстояние не более 500м), катания на двухколесном велосипеде.
- Формировать умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное исходное положение.
- Совершенствовать навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия; лазанья по гимнастической стенке.

- Развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижной игры.
- Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость, выносливость.
- Учить самостоятельно выполнять правила подвижной игры без напоминания воспитателя.

Старшая группа  
(шестой год жизни)

*Забота о психическом и физическом здоровье детей*

*Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия*

- Обеспечивать комфортный эмоциональный микроклимат в группе детского сада, в котором ребенок чувствует себя защищенным и принимаемым педагогами и детьми.
- Содействовать укреплению эмоциональных связей между детьми и их родителями.
- Упражнять детей в умении находить положительные стороны во всех сферах жизни, применении правила «не думать и не говорить плохо о себе и других».
- Организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры и др.).
- Продолжить работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма.
- Осуществлять контроль за формированием правильной осанки.
- Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, достаточное пребывание на воздухе; соблюдать оптимальный температурный режим в помещении.
- Продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.

*Формирование культурно-гигиенических навыков*

- Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических правил.
- Продолжать совершенствовать навыки культурного поведения за столом.
- Воспитывать привычку следить за своим внешним видом (чистотой тела, опрятностью одежды, прически).

*Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни*

- Формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.

*Приобщение к физической культуре*

- Расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений.
- Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям.
- Приступить к целенаправленному развитию физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости.
- Развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве.
- Закреплять приобретенные ранее умения и навыки в процессе разных форм двигательной активности.
- Обучать элементам техники всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям.
- Развивать умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога.

- Развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 2 минут.
- Закреплять умение прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Обучать бросанию мяча: вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу их разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди). Закреплять умение метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния не более 4 м).
- Совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазанья по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.
- Осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке при выполнении двигательных заданий).
- Обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подготовительная к школе группа  
(седьмой год жизни)

*Забота о психическом и физическом здоровье детей*

*Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия*

- Обеспечивать комфортный эмоциональный микроклимат в группе детского сада, в котором ребенок чувствует себя защищенным и принимаемым педагогами.
- Поддерживать детей и их родителей в стремлении к укреплению эмоциональных связей друг с другом.
- Закреплять позитивное экологическое отношение к себе, другим людям и миру в целом.
- Организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры и др.).
- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.
- Продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма.
- Формировать правильную осанку.
- Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, достаточное пребывание на воздухе; обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим.

*Формирование культурно-гигиенических навыков*

- Обогащать представления детей о гигиенической культуре.
- Воспитывать привычку соблюдать культурно-гигиенические правила.
- Совершенствовать навыки культурного поведения во время еды.

*Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения*

- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
- Совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека.

- Продолжить развивать умение элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае недомогания или травмы.
- Учить управлять своим телом, чувствами, эмоциями через гигиену, корригирующие упражнения, релаксацию, аутотренинг.

#### *Приобщение к физической культуре*

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности и выразительности их выполнения.
- Развивать физические качества в процессе игр и занятий физической культурой.
- Закреплять умения соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега.
- Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.).
- Развивать координацию движений во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами).
- Совершенствовать разные виды бега: в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 3 минут.
- Совершенствовать разные виды прыжков: прыжки вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалку.
- Развивать умения правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов.
- Совершенствовать разные виды лазанья с изменением темпа, сохраняя координацию движений.
- Обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну.
- Формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий.
- Закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения.
- Учить детей ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога.
- Совершенствовать навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры с менее интенсивными и с отдыхом.
- Развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

Ведущим принципом в проектировании образовательного процесса дошкольной организации определен принцип интеграции образовательных областей. Практическая реализация данного принципа обеспечивается технологией «Ситуация», которая является модификацией для дошкольной ступени технологии деятельностного метода обучения Л.Г.Петерсон с учетом возрастных особенностей детей и специфики дошкольного образования. Она способствует приобретению опыта выполнения универсальных действий по фиксации затруднений, выявлению их причины, постановке цели, планированию своих действий, соотнесению поставленной цели с полученным результатом, поэтому одной из культурных практик дошкольной организации являются специально моделируемые взрослыми развивающие ситуации.

#### **б) *способы и направления поддержки детской инициативы***

Все виды деятельности, предусмотренные Программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др.

Образовательная область	Формы поддержки детской инициативы		Приемы, средства, технологии поддержки детской инициативы	
	Совместная образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей
Физическое развитие	подвижные игры и упражнения, совместный активный досуг, игры направленные на развитие зож и правил безопасного поведения.	самостоятельно организованные подвижные игры и спортивные упражнения; выполнение гигиенических процедур и уход за внешним видом	дифференцированные игры и упражнения для детей с разным уровнем двигательной активности	

### 3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержки детской инициативы ребенка 3-4 лет необходимо:

- создают условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывают детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечают и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощряют самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогают ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствуют стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относятся к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критикуют результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничивают критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывают индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважают и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создают в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
- всегда предоставляют детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

### 4-5- лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы педагоги:

- способствуют стремлению детей делать собственные умозаключения, относятся к их попыткам внимательно, с уважением;



- обеспечивают для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
- создают условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе «дом», укрытие для сюжетных игр;
- при необходимости осуждают негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускают диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- обязательно участвуют в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- привлекают детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждают детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекают детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
- читают и рассказывают детям по их просьбе, включать музыку.

#### **5-6 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение с взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы педагоги:

- создают в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважают индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощряют желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
- создают условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогают детям в решении проблем организации игры;
- привлекают детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждают совместные проекты;
- создают условия и выделяют время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

#### **6-7 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы педагоги:

- вводят адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагируют на неуспех ребенка и предлагают несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывают детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;

- создают ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаются к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживают чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создают условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставляют детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогают детям решать проблемы при организации игры;
- проводят планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараясь реализовывать их пожелания и предложения;
- презентуют продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

**в) особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

На сегодняшний день в дошкольной организации осуществляется интеграция общественного и семейного воспитания дошкольников по следующим направлениям:

<b>Участие родителей в жизни ОУ</b>	<b>Формы участия</b>
<b>Оказание помощи родителям в воспитании детей, охране и укреплению их физического и психического здоровья</b>	знакомство родителей с системой физкультурно-оздоровительной работы, своеобразием режима дня групп и специалистами; наглядная психолого-педагогическая пропаганда (памятки, консультации) в «уголках здоровья» семинары, семинары-практикумы со специалистами и медицинскими работниками; ознакомление с Интернет-сайтом детского сада (со специальной рубрикой, посвященной родительскому образованию) индивидуальные консультации педагогические советы с участием родителей тематические выставки мастер-классы, библиотека для родителей «Дни здоровья»
<b>Создание условия для участия родителей в образовательной деятельности</b>	помощь в сборе природного и бросового материала для творческой деятельности детей; участие в ремонте и благоустройстве детского сада; участие в создании развивающей предметно-пространственной среды; помощь в подготовке видео и фото материалов о жизни детей в детском саду;
<b>Создание возможностей для обсуждения с родителями вопросов связанных с реализацией Программы</b>	работа Управляющего совета, родительского комитета; работа Интернет-сайта; участие в педагогических советах; родительские собрания.

<p><b>Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития образования, охраны и укрепления здоровья</b></p>	<p>мониторинг первичных информационных запросов и образовательных потребностей каждой семьи (анкетирование, беседы, опрос); ежемесячные информационные бюллетени в уголках «Для вас, родители»; «круглые столы»; тематические встречи; вечера вопросов и ответов, творческие мастерские с целью распространения опыта семейного воспитания; участие в мастер-классах; вручение благодарственных писем, грамот и дипломов.</p>
<p><b>Взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственное вовлечение в образовательную деятельность</b></p>	<p>дни открытых дверей; совместные праздники и развлечения; «встречи с интересными людьми»; семейные клубы «Выходной день», «Умелые руки»; экскурсии; творческие отчеты кружков; цикл семейных конкурсов «Папа, мама и я — умелая семья», «Вот она какая, мамочка родная», «Сильные, ловкие, смелые»; совместное оформление групповых газет, фотоальбомов; выставки детского и совместного детско-родительского творчества; совместные детско-родительские проекты поисково-познавательной и творческой направленности; совместные праздники, вечерние посиделки</p>

**Информационно-просветительская работа с родителями дошкольников  
инструктора по физической культуре на 2022-2023 уч. год**

Месяцы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Консультация «Организация здоровьесберегающего поведения детей»	Деловая игра «Пути расширения физических способностей детей»	Консультация «Форма одежды для физкультурной образовательной деятельности»	Оформление информационного стенда «Физическое воспитание дошкольников»
Октябрь	Круглый стол для родителей «Что даёт участие ребёнка в утренней гимнастике?»	Консультация «Детская стоматология: как подготовить ребенка к посещению такого «страшного» доктора?» совместно с врачом-стоматологом	Консультация «Особенности физического развития детей раннего возраста» + оформление информационного стенда	Родительское собрание «О здоровье всерьез» при участии врача педиатра
Ноябрь	«День открытых дверей» - ознакомление родителей с формами физкультурно-	Доклад к родительскому собранию «Роль двигательной активности в физическом развитии	Папка-передвижка «Игра-дело серьезное»	Консультация «Что делать, если у ребенка плоскостопие», оформление буклета «Здоровье

	оздоровительной работы и посещение занятий по физической культуре	и здоровье детей» для родителей воспитанников младшего возраста		начинается со стопы»
Декабрь	Консультация «Закаливание - способ адаптации к окружающей среде» совместно со старшей медицинской сестрой, оформление буклета «Игровой массаж»	«Как не заболеть в детском саду». Памятка для родителей совместно со старшей медицинской сестрой	Консультация «Как с пользой для здоровья провести зимние каникулы» с участием сотрудников ФОК «Надежда», ДК «Горизонт	Оформление информационного стенда «Физкультурный уголок в семье»
Январь	Папка-передвижка «Формирование валеологической культуры дошкольника средствами физического воспитания»	Рекомендации для родителей «Как сохранить хорошее зрение детей»	Консультация «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Участие родителей в проведении «Недели зимних игр и забав»
Февраль	Консультации: «Питание ребенка-дошкольника»	Заседание клуба родителей с элементами тренинга «Формирование положительной самооценки у детей» совместно с педагогом-психологом	Мастер-класс для родителей «Как формировать правильную осанку у ребенка», оформление буклета «Профилактика нарушения осанки»	Круглый стол «Роль игры в физическом развитии ребенка»
Март	Выставка творческих работ детей для родителей на тему «Что такое здоровье». Тематическая выставка книг, посвященная здоровому образу жизни совместно с педагогом по ИЗО,	Папка-передвижка «Здоровый сон с доступом воздуха»	Консультация «Режим дня будущих первоклассников» совместно с учителями начальной школы ГБОУ ООШ №23	Тренинг «Развитие речи средствами физической культуры»

	библиотекарем ДОУ			
Апрел ь	Беседа «Как обеспечить безопасность детей дома и на улице» совместно с сотрудником МЧС	Консультация «Организация занятий физической культурой в домашних условиях»	Консультация для родителей «Почему нужно дышать носом?»	Консультация «Босохождение - элемент закаливания организма»
Май	Консультация для родителей «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»	Детско-родительский проект «Куём здоровье своими руками» (изготовление нестандартного оборудования из бросового материала)	Делова игра «Летние спортивные игры для ребенка»	Оформление информационного стенда «Организация летнего отдыха с пользой для здоровья»

### 2.1.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Конкретное содержание образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка)

Образовательны е области	Сквозные механизмы развития ребенка	Приоритетные виды детской деятельности	Формы, способы и методы организации детских видов деятельности
Физическое развитие	Игра, общение, познавательно- исследовательская деятельность	Двигательная	Утренняя гимнастика, подвижные игры (в т.ч. народные и хороводные), игровые упражнения, двигательные паузы, спортивные развлечения, физкультурные минутки, занятия в спортивном зале
			В старшем возрасте добавляются: подвижные игры с правилами, спортивные пробежки, эстафеты, соревнования, спортивные праздники

#### Вторая младшая группа (дети четвертого года жизни)

Образовательная деятельность по приобщению к физической культуре организуется в различных формах в течение дня. Все занятия проводятся в игровой форме.

<b>Основные формы и методы</b>	<b>Периодичность и особенности</b>
--------------------------------	------------------------------------

<b>образовательной деятельности</b>	<b>организации детей</b>
НОД по физическому развитию	3 раза в неделю с группой детей –15 мин
Занятие по обучению детей плаванию	1 раз в неделю с подгруппой детей 15 минут
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Комплекс ОРУ с предметами и без них составляется на 2 недели. В комплекс входят упражнения для развития кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног	Ежедневно с группой детей – 5-7 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей – 10-12 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ	Ежедневно с группой детей - 7-10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

#### **Средняя группа (дети пятого года жизни)**

Образовательная деятельность по приобщению к физической культуре в средней группе организуется в различных формах в течение дня. НОД по физическому развитию проводится три раза в неделю длительностью 20 минут. Одно занятие проводится в бассейне. Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет.

<b>Основные формы и методы образовательной деятельности</b>	<b>Периодичность и особенности организации детей</b>
НОД по физическому развитию	2 раза в неделю – 20 мин
Занятие по обучению детей плаванию	1 раз в неделю с подгруппой детей 20 минут
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Комплекс ОРУ с предметами и без них составляется на 2 недели. В комплекс входят упражнения для развития кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног	Ежедневно – до 7 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей – 10-12 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ	Ежедневно с группой детей -10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

#### **Старшая группа (дети шестого года жизни)**

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре организуется в различных формах в течение дня. НОД по физическому развитию проводится три раза в неделю длительностью 25 минут. Одно занятие проводится в бассейне. Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию. При этом постепенно расширяется сфера применения словесных заданий, указаний, кратких объяснений педагога. В возрасте 5-6 лет актуальным становится формирование координационных способностей и точности движений. Последовательно применяются более сложные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, удерживания равновесия. Значительное место занимают ОРУ с использованием различных атрибутов (мячи, обручи, гантели и пр.), элементы спортивных игр, спортивные упражнения.

<b>Основные формы и методы образовательной деятельности</b>	<b>Периодичность и особенности организации детей</b>
НОД по физическому развитию	2 раза в неделю – 25 мин
Занятие по обучению детей плаванию	2 раз в неделю с подгруппой детей 25 минут
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Комплекс ОРУ с предметами и без них составляет на 2 недели. В комплекс входят упражнения для развития кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног	Ежедневно – до 10 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей – 10-12 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ	Ежедневно с группой детей -10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

#### **Подготовительная к школе группа (дети седьмого года жизни)**

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре организуется в различных формах в течение дня. Занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю с группой детей. В тёплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Два занятия посвящено обучению детей плаванию. Длительность занятия по физической культуре не должна превышать 30 минут. Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. Расширяется сфера использования словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений. В процессе организации занятий по физической культуре педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку друг другу. Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей.

<b>Основные формы и методы образовательной деятельности</b>	<b>Периодичность и особенности организации детей</b>
НОД по физическому развитию	2 раза в неделю – 30 мин

Занятие по обучению детей плаванию	2 раза в неделю с подгруппой детей 30 минут
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Комплекс ОРУ с предметами и без них составляется на 2 недели. В комплекс входят упражнения для развития кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног	Ежедневно – 10-15 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей – 12-15 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ	Ежедневно с группой детей -10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

### 2.2.3. Сложившиеся традиции Организации комплексно-тематическое планирование на год:

В основе воспитательно - образовательной работы дошкольной организации лежит комплексно-тематическое планирование, целью которого является построение воспитательно – образовательного процесса, направленного на обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

В каждой возрастной группе выделен блок, разделенный на несколько тем. Одной теме уделяется не менее одной недели. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в группе и уголках развития.

Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное. Педагоги вправе по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в соответствии с особенностями своей возрастной группы и другими значимыми событиями. Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей.

#### Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса

Месяц / Тема месяца	Неделя / Тема недели	Возрастная группа
Сентябрь	1 неделя - Наш детский сад	Младший дошкольный возраст
	- День рождения города	Старший дошкольный возраст



«Юный гражданин»	2 неделя - Мой дом	Младший дошкольный возраст
	- Мой родной край	Старший дошкольный возраст
<b>Октябрь</b> «Осень разноцветная»	3,4 неделя - Мой город	Младший дошкольный возраст
	3,4 неделя - Я живу в России	Старший дошкольный возраст
	1 неделя - Собираем урожай	Все возрастные группы
	2 неделя - Собираем урожай	Младший дошкольный возраст
	2 неделя - Хлеб-всему голова	Старший дошкольный возраст
	3 неделя - Листопад	Все возрастные группы
	4 неделя - Осенняя ярмарка	Все возрастные группы
<b>Ноябрь</b> «В мире животных»	1 неделя - Домашние животные	Все возрастные группы
	2 неделя - Как животные готовятся к зиме	Все возрастные группы
	3 неделя – Птицы	Младший дошкольный возраст
	3 неделя - Животный мир Земли	Старший дошкольный возраст
	4 неделя - Бережем природу	Все возрастные группы
<b>Декабрь</b> «Зимушка-хрустальная»	1 неделя – Нехворайка	Все возрастные группы
	2 неделя - Зимний калейдоскоп	Все возрастные группы
	3,4 неделя - Новый год	Все возрастные группы
<b>Январь</b>	«Народные праздники на Руси. Русский фольклор»	Все возрастные группы
<b>Февраль</b> «Я – человек»	1 неделя - Что я знаю о себе	Все возрастные группы
	2 неделя - Я среди людей	Все возрастные группы
	3 неделя – Профессии	Младший дошкольный возраст
	3 неделя - Защитники Отечества	Старший дошкольный возраст
	4 неделя - Моя семья	Все возрастные группы
<b>Март</b> «Мир вокруг нас»	1 неделя - О любимых мамах	Все возрастные группы
	2 неделя - Что из чего и для чего	
	3 неделя - Путешествие в прошлое предметов	Младший дошкольный возраст
	4 неделя – Предметы вокруг нас	
	4 неделя - Театральная неделя	Старший дошкольный возраст
<b>Апрель</b> «Весеннее»	1 неделя - Книжкина неделя	Все возрастные группы
	2 неделя – Транспорт	Младший дошкольный возраст

настроение»	2 неделя - Мы летим к другим планетам	Старший дошкольный возраст
	3 неделя - Уроки доброты	Все возрастные группы
	4 неделя – Мониторинг	Все возрастные группы
<b>Май</b> «Путешественники»	1 неделя – Цветущая весна	Младший дошкольный возраст
	1 неделя - Давным-давно была война	Старший дошкольный возраст
	2 неделя – Вместе весело шагать	
	2 неделя - По странам и континентам	Старший дошкольный возраст
	3 неделя - Путешествие в безопасность	Младший дошкольный возраст
	3 неделя - История человечества	Старший дошкольный возраст
	4 неделя - Земля – наш общий дом	Все возрастные группы
Июнь	1 неделя - Наедине с природой	Все возрастные группы
	2 неделя - Неделя родного края, «Россия – Родина моя!»	
	3 неделя - Неделя спорта и здоровья	
	4 неделя – Неделя любимых игр и игрушек	
Июль	1 неделя - Неделя семьи «Ромашковое счастье»	Все возрастные группы
	2 неделя - Неделя осторожного пешехода	
	3 неделя - Неделя «Цветочная поляна»	
	4 неделя - Неделя знатоков природы «Удивительное рядом»	
Август	1 неделя - Неделя дружбы «Что такое хорошо и что такое плохо»	Все возрастные группы
	2 неделя - Неделя спорта и здоровья	
	3 неделя - Неделя безопасности	
	4 неделя- Неделя «До свиданья, лето!»	
	5 неделя – Неделя «Люби свой край и воспевай!»	

В дошкольной организации особое внимание уделяется задаче обеспечения эмоционального благополучия для эффективного воспитания, развития и обучения детей. В течение года чередой друг за другом проходят досуги и развлечения — это общесадовские события, но традиционно в детском саду в «Масленичную неделю» и 1 июня в «День защиты детей» проводятся праздники в масштабах микрорайона. В эти дни на территорию

учреждение приглашаются взрослые и дети ближайших к детскому саду домов, будущие воспитанники и выпускники, привлекаются средства массовой информации.

Структурное подразделение расположено на территории самого крупного в городе микрорайона, что служит возможностью организации всестороннего, в том числе и физического воспитания детей.

В районе отсутствуют объекты промышленного производства, имеется физкультурно-оздоровительный комплекс «Надежда», лесопарковая зона Урочище «Монастырская гора», недалеко от детского сада находится ООШ № 23. Особое внимание педагогического коллектива обращено на вопросы укрепления здоровья, физического развития и эмоционального благополучия воспитанников. Это потребовало организации углубленной работы по физическому направлению дошкольников.

Коллектив детского сада сформировал вариативную часть (часть, формируемую участниками образовательных отношений) с учетом потребностей и интересов воспитанников, региональной специфики и пр.

Образовательный процесс дошкольной организации осуществляется с учетом специфики климатических, национально-культурных и демографических условий и направлен на развитие личности ребенка в контексте детской субкультуры, сохранение и развитие индивидуальности, достижение ребенком уровня психофизического и социального развития, обеспечивающего успешность познания мира ближайшего окружения через разнообразные виды детских деятельности. Образовательный процесс в ДОО имеет свои специфические особенности, связанные с отличительными особенностями нашего региона, города, микрорайона.

#### **Направление, выбранное участниками образовательных отношений из числа парциальных программ**

*Парциальная программа рекреационного туризма А.А. Чеменовой, А.Ф. Мельниковой «Весёлый Рюкзачок»* предлагает интегрированное образовательное содержание для решения задач различных образовательных областей:

- формирование у детей потребности в двигательной активности, развитие выносливости, ловкости и волевых качеств, сохранение и укрепление физического и психического здоровья, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (физическое развитие);

- формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира ситуациях и способах поведения в них, освоение правил безопасного поведения в окружающем мире, формирование экологического сознания; приобщение к элементарным общепринятым правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, формирование патриотических чувств, гражданской принадлежности (социально-коммуникативное развитие);

- развитие познавательно-исследовательской деятельности, формирование целостной картины мира, расширение кругозора, формирование элементарных представлений о туризме (познавательное развитие);

- развитие свободного общения со взрослыми и детьми, развитие всех компонентов устной речи детей (речевое развитие)

Спортивный туризм невозможен в дошкольном детстве, так как имеет возрастные ограничения, требует профильного обучения и сопряжён с рисками профессионального спорта. Поэтому в программе мы ставим акцент на рекреационном, эколого-оздоровительном и краеведческом туризме. Основная форма организации рекреационного туризма — прогулки походы, предполагающие кратковременное пребывание на природе, ознакомление с объектами ближайшего социального окружения, овладение элементарными туристскими навыками.

Программа включает в себя четыре раздела:

##### 1. «Рюкзачок открывает мир»

2. «Рюкзачок готовится в поход»
3. «Здоровье в рюкзачке»
4. «Весёлый Рюкзачок занимается физкультурой»

Направление развития	Наименование парциальной программы	Авторы	Выходные данные
Физическое развитие	«Весёлый Рюкзачок»	А.А. Чеменевой, А.Ф. Мельниковой	М.: ООО «Русское слово – учебник», 2017. – 80 с.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Обязательная часть

##### 3.1.1. Описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Материально-техническое обеспечение программы:

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой.

##### Предметно-развивающая среда помещений и групповых комнат СП ГБОУ ООШ № 23

Образовательные области	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования
Физическое развитие	Спортивный зал, спортивная площадка
	Физкультурный зал со скамейками разного размера, гимнастической лестницей, матом, шкафами для мелкого спортивного оборудования, оборудованием для основных видов движения (скакалки, обручи, мячи разного размера, мешочки с грузом для метания, кегли, нетрадиционное физкультурное оборудование), атрибутами к подвижным и спортивным играм Спортивная площадка с баскетбольными корзинами, гимнастическими лестницами и бревнами.
	Групповые помещения
	Оборудование для основных видов движения Атрибуты к подвижным и спортивным играм Нетрадиционное физкультурное оборудование

#### Средства обучения и воспитания

##### МЛАДШИЙ И СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

##### Физкультурное оборудование

Шведская стенка 4 пролета, 3 гимнастические скамейки; лестницы веревочные, 2 напольные; доски с ребристой поверхностью, 4 гимнастических мата, мячи разных

размеров, дуги-«ворота» для подлезания 30, 40, 50, 60см, кегли, колебросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком вес 100гр, платки, ленты, санки, лыжи с мягким креплением и др. Оздоровительное оборудование

Массажные коврики и дорожки, массажные мячи. Оборудование для воздушных и водных процедур (пластмассовые тазы, полотенца, бассейн и пр.) и пр. Оборудование для обеспечения экологической безопасности: фильтры-очистители для воды, очистители воздуха и др.

#### СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

##### Физкультурное оборудование

Шведская стенка, скамейки; лестницы веревочные, напольные; стойки для прыжков, доски с ребристой поверхностью, наклонные, гимнастические маты; мячи разных размеров, мячи утяжеленные вес 1000 гр, дуги-«ворота» для подлезания 30, 40, 50, 60см, кегли, колебросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, кубики пластмассовые 5х5см, платочки, ленточки, мешочки с песком 200-250гр, канат, баскетбольные кольца, кубы 40х40см, санки, лыжи с мягким креплением, бадминтон, секундомер, рулетка и др.

##### Оздоровительное оборудование

Массажные коврики и дорожки, массажные мячи. Оборудование для воздушных и водных процедур (пластмассовые тазы, полотенца, бассейн и пр.) и пр. Оборудование для обеспечения экологической безопасности: фильтры-очистители для воды, очистители воздуха и др.

#### Методические материалы Дошкольный возраст

№ п/п	Наименование	Количество
<b>Учебные издания</b>		
1	Вариативная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий». // Науч. рук. Л.Г. Петерсон / Под общей ред. Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой. М.: Изд. «Цветной мир», 2015 г.	3
2	Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность» Санкт-Петербург "Аст-ЛГД», 2005 г.	1
3	Т.А.Шорыгина «Беседы о здоровье», М. «Просвещение», 2008 г.	1
4	Н.И.Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ». Волгоград «Учитель», 2009 г.	1
5	Кузнецова Т.М. «Оздоровление детей в детском саду». М.: ООО «Линка-пресс», 2008 г.	1
6	Ю.А.Матюхина «365лучших подвижных игр для детей 6-9 лет на каждый день». Ярославль, 2008 г.	1
7	Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Москва «Мозаика-Синтез», 2008 г.	1
8	Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет». Воронеж, 2012 г.	1
9	Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». Москва Изд. «Скрипторий», 2008 г.	1
10	В.Н.Зимонина «Расту здоровым». Москва ТЦ «Сфера», 2013 г.	2
11	Е.А.Покровский «Русские детские подвижные игры». Москва ТЦ «Сфера», 2009 г.	1

12	М.А. Рунова «Движение день за днем». Москва «Линка-Пресс», 2007 г.	1
13	О.В Бережнова, В.В. Бойко Парциальная программа физического развития детей 3-7лет «Малыши-крепыши». ИД «Цветной мир», 2016 г.	2
14	О.В Бережнова, В.В. Бойко «Физическое развитие дошкольников. Подготовительная группа. ФГОС ДО». ИД «Цветной мир», 2017 г.	2
15	Козлова С.А. «Органы чувств человека», 2005 г.	1
<b>Дидактические материалы</b>		
1	Дидактический материал С.Вохринцева «Зимние виды спорта» изд. «Страна Фантазий», 2006 г.	1
2	Дидактический материал С.Вохринцева «Летние виды спорта» изд. «Страна Фантазий», 2006 г.	1
3	Наглядно-дидактическое пособие «Рассказы по картинкам. Летние виды спорта». Художник-иллюстратор: Е. Махлина. Мозаика-Синтез, 2010 г.	1
4	С.В. Бурдина Игровой дидактический материал «Малыши-крепыши». Киров: Весна-Дизайн, 2006 г.	1
	С.В. Бурдина «Команда чемпионов. Развивающая игра-лото для детей 5 - 7 лет». Киров: Весна-Дизайн, 2011 г.	

### 3.1.2. Режим дня

В соответствии с СанПиН, условиями реализации образовательной программы в дошкольной организации принят распорядок дня, который включает:

- прием пищи (4 раза в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник с включением блюд ужина);
- ежедневная прогулка детей (утром и вечером);
- дневной сон;
- самостоятельная деятельность детей;
- образовательная деятельность;
- каникулы;
- самообслуживание и элементарный бытовой труд;
- разные формы двигательной активности;
- закаливание детей;
- занятия по дополнительному образованию (для воспитанников старшего дошкольного возраста).

Режим дня в летний период характеризуется увеличением продолжительности пребывания детей на свежем воздухе и сокращением времени, отведенного на образовательную деятельность. Расписание образовательной деятельности включает в себя проведение занятий двигательной и художественно-эстетической направленности.

### Учебный график (расписание ОД)

Дни недели	Непосредственно образовательная деятельность	№ группы	Подготовка к НОД, образовательная деятельность в режимных моментах, оформление документов, консультирование воспитателей
Понедельник 07.30-13.00	09.00-09.15 09.30-09.50	№ 13 № 6	11.05-13.00

	10.00-10.25 10.35-11.05	№ 10 № 5	
Вторник 07.30-14.30 Обед 14.30-15.30 15.30-16.30	09.00-09.15 09.25-09.40 09.50-10.10 11.45-12.15 В. 15.40-16.05	№ 17 № 12 № 11 № 8 № 9	10.10-11.45 12.15-14.30
Среда 07.30-13.00	09.00-09.15 09.30-09.50 10.00-10.20 10.30-10.55 11.45-12.15	№ 13 № 6 № 4 № 7 № 5	10.55-11.45 12.15-13.00
Четверг 07.30-13.00	09.00-09.15 09.30-09.50 10.00-10.25 10.35-11.05	№ 17 № 11 № 10 № 8	11.05-13.00
Пятница 07.30-13.00	09.00-09.15 09.30-09.50 10.00-10.25 10.35-11.05	№ 12 № 4 № 7 № 9	11.05-13.00

#### Учебный план по физическому развитию на 2022-2023 учебный год

Возрастная группа	Количество в неделю	Продолжительность (мин)	Итого в неделю (мин)	Продолжительность	Количество
II младшая группа	3	15	45	27 ч. (1620 мин.)	108
Средняя группа	3	20	60	36 ч. (2160 мин.)	108
Старшая группа	3	25	75 (1ч. 25 мин.)	45 ч. (2700 мин.)	108
Подготовительная к школе группа	4	30	120 (2 ч.)	72 ч. (4320 мин.)	144

#### Учебный план

- Режим работы с 07.00 до 19.00
- Продолжительность учебного года: Начало учебного года - 01.09.2022г., окончание учебного года - 31.05.2023 года.
- Продолжительность учебной недели - 5 дней

- Выходные дни - суббота, воскресенье, праздничные дни
- Продолжительность учебного года - 36 недель.
- Каникулярный период- с 31.12.2022г. по 08.01.2023 г.
- Летний оздоровительный период – с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.
- В дни летних каникул организованная образовательная деятельность включает только 2 образовательные области: физическое развитие и художественно-эстетическое развитие.

Образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста проводится как по подгруппам, так и фронтально, подгруппы формируются с учетом уровня развития детей, возрастных особенностей, характера занятий.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня. Занятия по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 6 лет организуется не менее 3 раз в неделю, 1 занятие из них по плаванию. В подготовительных группах проводится 4 занятия по физическому развитию, 2 из них по плаванию. Инструктор по физической культуре осуществляет работу по образовательной области физическое развитие в подгрупповых (по плаванию) и групповых формах обучения (в зале).

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: в младшей группе – 15 минут, в средней группе – 20 минут, в старшей группе – 25 минут, в подготовительной группе – 30 минут.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Дети, слабо усваивающие программу, отличающиеся особенностями поведения, низкой работоспособностью, могут не включаться в подгруппы и проходить индивидуальное обучение.

При распределении программного материала используется комплексно-тематический принцип планирования и построения педагогического процесса. Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Введение тем обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями. Работа воспитателей и специалистов выстраивается по комплексно-тематическому плану. Предметно-развивающая среда в группе так же соответствует тематике работы с детьми.

В период летних каникул предусмотрена организация образовательной деятельности только эстетически-оздоровительной направленности.



### 3.1.3. Особенности традиционных событий, праздников мероприятий

Содержание праздников с детьми в дошкольной организации планируется педагогами (воспитателями, музыкальными руководителями, инструкторами по физическому воспитанию), исходя из текущей работы, в которой отражается время года, календарно - тематического планирования и владения детьми различным игровым и музыкальным репертуаром:

- «Осенины на Руси», праздник посвященный национальным традициям, с использованием русского народного фольклора;
- «Новый год идет по Свету» праздник, позволяющий познакомить детей с традициями и особенностями празднования Нового года в других странах;
- «Защитникам Отечества посвящается...» один из праздников, позволяющих привлечь пап и дедушек к активному участию в жизни дошкольной организации
- «Праздник милых женщин», самый добрый и нежный праздник для воспитанников, их мам и бабушек
- «Весенний переполох», праздник русской березки, весеннего обновления и цветения
- «Пасхальная радость», праздник посвященный православным традициям, проводимый в подготовительных группах
- «День Победы», праздник для ветеранов и участников боевых действий

Такое планирование позволяет оптимально интегрировать содержание работы, рационально спланировать формы взаимодействия с детьми и их родителями.

#### ПЛАН СПОРТИВНЫХ РАВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ

Месяц	Возрастные группы	Неделя месяца				Ответственные
		I	II	III	IV	
		Развлечение	Физкультурный досуг	Развлечение	Развлечение	
Сентябрь	Младшие, средние группы	«Полёт на весёлую поляну»	«У нас в гостях Петрушка»	«Чтобы сильным быть и здоровым быть»	«На осенней поляне»	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
	Старшие, подготовительные группы	«В гости к гномам»	«Весёлая спартакиада»	«Любимые народные подвижные игры»	«Выше, дальше, быстрее» - спортивный праздник	
Октябрь	Младшие, средние группы	«Загадочное письмо»	«Заключительный маршрут» (поисковая дистанция)	«Кто быстрее» (с элементами эстафеты)	«В гости к зайке»	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
	Старшие, подготовительные группы	«Поездка в лес»	«Волшебные палки» (спортивная игра с элементами игры «Городки»)	«Зов джунглей» (спортивные игры)	«Если хочешь быть здоров» (аттракцион)	
Ноябрь	Младшие, средние	«Кто быстрее»	«Бабушкин пирог»	«Танец на поляне» (с	«В гостях у Айболита»	Инструктор

	группы  Старшие, подготовительные группы	(младшие), «Беги быстрее» (с препятствиями) «Осенний марафон»	(народная подвижная игра)  «Зоркие глаза» (метание, бросание)	использованием танцевальных движений) «Засекреченный маршрут»	«Шар-ах шоу!» (с воздушными шарами)	по физической культуре, воспитатели групп, музыкальный руководитель
Декабрь	Младшие, средние группы Старшие, подготовительные группы	«В гости к зиме»  «Гостья зима»	«Бабушкины игры»  «Весёлые ребята» (эстафеты)	«Зимушка хрустальная» «Санки» (игры-забавы)	«Ох ты, горка, высокая»  «Зимние забавы» (спортивно-театрализованное представление)	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Январь	Младшие, средние группы Старшие, подготовительные группы	«Высокие сугробы»  «Весёлая лыжня»	«Мой весёлый, звонкий мяч»  «Письмо от Деда Мороза»	«Ох, ледок»  «Эстафета на льду»	«Если хочешь ловким быть» «Танец на зимней поляне» с использованием гимнастических и танцевальных движений	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп, музыкальный руководитель
Февраль	Младшие, средние группы  Старшие, подготовительные группы	«Зоркие глазки» (игры на закрепление метания) «Взятие крепости»	«Большие гонки» (с использованием санок)  «Папа, мама, я - спортивная семья»	«Папа, мама, я - спортивная семья» - спортивный праздник «Небывальщина» (игры - аттракционы)	«Эстафета с флажками»  «Масленица» - спортивный праздник	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп, музыкальный

						руководитель
Март	Младшие, средние группы  Старшие, подготовительные группы	«Проводы русской зимы» - спортивный праздник «В гости к солнышку»	«Путешествие в Простоквашино»  «Остров невезения» (подвижные игры разных народов)	«Выше солнца!» (прыжки, лазанье)  «Кто как весну встречает?» (целевая экскурсия в парк)	«В гостях у мяча с Волком-Забивакой» (развлечение к ЧМ по футболу)  «Спортивная викторина» (на спортивной площадке)	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Апрель	Младшие, средние группы  Старшие, подготовительные группы	«Подарок для Чебурашки»  «Самые спортивные» (конкурс – эстафета)	«В гости к Весне»  «На весенней поляне» (по карте схеме)	«Путешествие в зоопарк» (имитационные движения) «Игры наших мам и пап»	«В гостях у белки» (лазанье, прыжки)  «День физкультурника» (спортивно-познавательная викторина)	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Май	Младшие, средние группы  Старшие, подготовительные группы	«Танцы на весенней поляне» (с использованием танцевальных движений) «Весёлая спартакиада»	«Письмо Неумейке»  Физкультурный досуг с элементами спортивного ориентирования	«В гостях у цирка»  «Большие гонки» (самокаты, велосипеды)	«Путешествие по спортивной площадке»  «Поездка в горы» (лазанье, прыжки с препятствиями)	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп, музыкальный руководитель
Июнь	Младшие, средние группы  Старшие, подготовительные группы	«На выручку сказок» (с элементами бега)  «Будущие воины»	«Наш друг стадион» - спортивный праздник  «День бегуна»	«Копилка подвижных игр»  «Весёлые старты»	«Солнце, воздух и вода»  «Встреча с Забивакой» (соревнования)	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп

	группы	(полоса препятствий)			я по футболу среди детей старших, подготовительных групп)	атели групп, музыкальный руководитель
Июль	Младшие, средние группы	«Спортивная планета»	«В гости к лету»	«К морю»	«Новые старые игры»	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп, музыкальный руководитель
	Старшие, подготовительные группы	«Олимпийцы, на старт»	«Цирк» (спортивно-театрализованное представление)	«Игры, хороводы на лесной полянке» (подвижные народные игры)	«Космический футбол»	
Август	Младшие, средние группы	«День здоровья»	«Фруктовый праздник»	«Автомобили»	«Лето, до свидания!»	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
	Старшие, подготовительные группы	«День здоровья»	«Пожарные»	«Корзина здоровья»	«Азбука уличного движения»	

### 3.1.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

В дошкольной организации имеется спортивный зал - центр физического развития, целью которого является развитие двигательной активности и физических качеств детей. Предметное наполнение: доски с ребристой поверхностью; мячи разных размеров и утяжеленные; дуги для подлезания; кегли, кольцебросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, кубики, платочки, ленточки, мешочки с песком, бадминтон применяется в подвижных играх, индивидуальной двигательной активности, в свободной деятельности детей.

### 3.1.5. Методическая литература позволяющая ознакомиться с содержанием парциальных программ, методик, форм организации образовательного процесса.

1. А.А.Чеменева Парциальная программа «Веселый рюкзачок» - М.: ООО «Русское слово – учебник», 2017г.- 80с.
2. «Сценарии образовательной деятельности по дошкольному рекреационному туризму. 5-6 лет: парциальная программа «Веселый Рюкзачок»: методическое пособие/А.А. Чеменева. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2019г.- 144с.
3. В.Н.Зимонина «Расту здоровым» -М., ТЦ «Сфера»,2013 г.
4. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.А. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования». – М.: «Скрипторий

2003», 2009г

5. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». – М.: ТЦ Сфера, 2013г.
6. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» - : Вентана –Граф, 2015г.
7. Соловьева Н.И., Чаленко И.А. «Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры (Серия «Здоровый образ жизни»)». – М.: Школьная Пресса, 2007г.
8. Соловьева Н.И., Чаленко И.А. «Сценарии спортивно – театрализованных праздников» (Серия «Здоровый образ жизни»)». – М.: Школьная Пресса, 2008г.
9. «Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения»/ автор составитель Е.И. Подольская.- Волгоград: Учитель, 2011г.
10. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики». – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010г.
11. Овчинникова Т.С. Черная О.В. Баряева Л.Б. «Занятия , упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие»/ Под редакцией Т.С. Овчинниковой, - СПб.: КАРО, 2010г.
12. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье». - М.: «Просвещение» 2008г.
13. Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ», - Волгоград: Учитель, 2009г.
14. Кузнецова Т.М. «Оздоровление детей в детском саду». - М.: ООО «Линка-пресс», 2008г.
15. Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет». - Воронеж, 2012г.
16. Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет». - Воронеж, 2012 г.
17. Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет». - Воронеж, 2012 г.
18. Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет». - Воронеж, 2012 г.
19. Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников». - Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2012 г.
20. Чистякова М.И. «Психогимнастика» - М., 1990 г.