

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 64 г. Челябинска»
454119, Челябинск, Дзержинского, 12. Конт. тел. 253-56-91; 254-39-29, mdou-64@mail.ru
454119, Челябинск, Дзержинского, 26, Конт. тел. 225-01-58, mbdoy64sp@yandex.ru

Принято

на педагогическом совете
МБДОУ ДС № 64
Протокол № 1 от 31.08 2022г.

Утверждено

заведующий МБДОУ ДС № 64
Балак С.З. Балаклиенко
Приказ № 50/п от 31.08 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 20.05.2015 г. № 2/15)

Разработчик:
Педагог-психолог: Франчук С.А.

Челябинск, 2022

Оглавление

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели, задачи программы	4
1.3.	Принципы и подходы в организации физического воспитания	7
1.4.	Возрастные особенности детей по физическому воспитанию	7
1.5.	Планируемые результаты по физическому воспитанию	8
2.2.	Содержательный раздел	25
2.3.	Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей	30
2.4.	Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий ДОУ	33
2.5.	Формы и направления взаимодействия с коллегами и семьями воспитанников	34
2.6.	Реализация регионального компонента	35
3.	Организационный раздел	37
3.1.	Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды	37
3.2.	Учебно-методическое обеспечение физкультурного зала	38
3.3.	Учебно-методическое обеспечение	39
4.	Рабочая программа воспитания	42
4.1.	Целевой раздел программы	42
4.1.1.	Пояснительная записка	42
4.1.2.	Цели и задачи воспитания	43
4.2.	Содержательный раздел Программы	47
4.2.1.	Содержание воспитательной работы по направлениям воспитания	47
4.2.2.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в процессе реализации Программы воспитания	49
4.3.	Организационный раздел Программы	50
4.3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы воспитания	50
4.3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами воспитания	51
4.3.3.	Взаимодействие взрослого с детьми. События ДОО	52
4.3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	52
4.3.5.	Особые требования к условиям, обеспечивающим достижение планируемых личностных результатов в работе с особыми категориями детей	53

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

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

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

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

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим 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.).

Развитие детей от 3 до 6 лет. В дошкольный период как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые

имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической.

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей от 2 лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности.

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

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

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

Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Приказ МОИН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

1.2. Цели, задачи Программы.

Цели программы:

- Создать условия для потребности детей в двигательной активности, детском саду и дома.
- Сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Общие задачи Программы:

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Развитие физических качеств:

1-3 года

- Учить прыгать на месте и с продвижением вперед;
- Развивать общую выносливость в ходе непрерывного бега (в течение 30–40 с);
- Учить влезать на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- Обучать действиям с мячом (берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч).

3-4 года

- Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
- Поощрять проявление ловкости в челночном беге;
- Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

- Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;
- Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

- Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6-7 лет

- Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель;
- Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- Учить плавать произвольно на расстояние 15 м;
- Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

1-3 года

- Учить ходить в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- Учить бросать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- Способствовать бегу к указанной цели;
- Поощрять воспроизведение простые движений по показу взрослого.

3-4 года

- Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

- Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;
- Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, подпрыгивая на одной ноге;
- Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его);
- Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

- Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;
- Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- Учить кататься на самокате;
- Учить плавать (произвольно);
- Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

- Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения;
- Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- Способствовать формированию правильной осанки.

1.3. Принципы и подходы в организации физического воспитания.

Стандарт определяет основное содержание образовательной области "Физическое воспитание":

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.).

Принципы физического развития

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение непосредственно образовательной деятельности;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

В дошкольном учреждении используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный, направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой, обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю,

- подобрать дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный, позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

1.4. Возрастные особенности детей по физическому воспитанию.

Период младенчества (первый год жизни ребенка) характеризуется возникновением следующих возрастных новообразований.

Развитие произвольности. Формируются движения, ведущие к достижению цели: перемещению тела в пространстве, схватыванию и удерживанию предметов.

Раннее детство (от 1 года до 3 лет) включает в себе потенциал для возникновения следующих возрастных новообразований.

Развитие произвольности. Действуя с вещами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения; на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением (в основном в ответ на указания взрослого).

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

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

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

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

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

1.5. Планируемые результаты по физическому воспитанию.

<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)</i>				
1 - 3 года	3 - 4 года	4 - 5 лет	5-6 лет	6 - 7 лет
<ul style="list-style-type: none"> ✓ прыгает на месте и с продвижением вперед; ✓ может бежать непрерывно в течение 30–40 с; ✓ влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом); берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; ✓ проявляет ловкость в челночном беге; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ прыгает в длину с места не менее 70 см. ✓ может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м; бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; ✓ умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); ✓ мягко приземляться; ✓ прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); ✓ с разбега (180 см); ✓ в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; ✓ может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); ✓ бросать предметы в цель из разных исходных положений; ✓ попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; ✓ метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; ✓ метать предметы в движущуюся цель; ✓ ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

1 - 3 года	3 - 4 года	4 - 5 лет	5-6 лет	6 - 7 лет
<ul style="list-style-type: none"> ✓ легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см); ✓ бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой; ✓ может пробежать к указанной цели; ✓ воспроизводит простые движения по показу взрослого. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; ✓ может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; ✓ умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; ✓ может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ходит свободно, держась прямо, не опуская головы; ✓ уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие; ✓ умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; ✓ в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге; ✓ ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его; ✓ бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку; ✓ чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; ✓ выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; ✓ умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом; ✓ ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами; ✓ умеет кататься на самокате; ✓ умеет плавать (произвольно); ✓ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья; ✓ умеет перестраиваться: <ul style="list-style-type: none"> ✓ в 3–4 колонны, ✓ в 2–3 круга на ходу, ✓ шеренги после расчета на первый-второй; ✓ соблюдать интервалы во время передвижения; ✓ выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; ✓ следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1 - 3 года	3 - 4 года	4 - 5 лет	5-6 лет	6 - 7 лет
<ul style="list-style-type: none"> ✓ охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым; ✓ получает удовольствие от участия в двигательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ принимает участие в совместных играх и физических упражнениях; ✓ проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время; ✓ проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности; ✓ проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед); 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ активен, с интересом участвует в подвижных играх; ✓ инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях; ✓ умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей; ✓ проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений; ✓ умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; ✓ проявляет интерес к разным видам спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис): ✓ умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры; ✓ проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта; ✓ проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Способы проверки знаний, умений и навыков.

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в апреле - мае.

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования.

Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и мед. работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

Создание условий для проведения диагностики:

Организация диагностики проводится точно по плану совместно с воспитателем группы (индивидуально или с несколькими детьми)

На диагностику детей приводит воспитатель группы;

Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;

Диагностику проводить поэтапно в течение 8-10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;

Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;

Приготовить измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;

Приготовить протокол для тестирования

В соответствии с образовательной программой ДОО обследование уровня физической подготовленности проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе. Дети, показавшие высокий уровень физической подготовленности по результатам диагностики зачисляются в спортивную секцию.

Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом совете ДОУ и совещании при заведующем: справка по результатам обследования детей дошкольного возраста с 4-7 лет и справка по результатам обследования детей подготовительных к школе групп.

Результаты вносятся в автоматизированную информационную систему

«Монитор освоения ребенком основной образовательной программы в дошкольном образовательном учреждении»

Два раза в месяц ведется медико-педагогический контроль за соблюдением СанПин и физической нагрузки детей на занятиях физкультуры во всех возрастных группах. Результаты фиксируются в справках. Ежедневно ведется учет переболевших детей для проведения физкультурных занятий во всех возрастных группах.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание педагогической работы

Утренняя гимнастика проводится по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице.

Основной формой обучения детей движениям является непосредственно образовательная деятельность (НОД).

В регламенте непосредственно образовательной деятельности (НОД) по разделу «Физическая культура» предусмотрено:

1 младшие группы (с 2 до 3 лет)	2-3 НОД (каждое по 10 минут) 2 в спортивном зале ;
2 младшие группы (с 3 до 4 лет)	3 НОД (каждое по 15 минут) 3 в спортивном зале.
Средние группы (с 4 до 5 лет)	3 НОД (каждое по 20 минут) 3 в спортивном зале,
Старшие группы (с 5 до 6 лет)	3 НОД (каждое по 25 минут) 2 в спортивном зале, 1 на прогулке.
Подготовительные группы (с 6 до 7)	3 НОД (каждое) 2 в спортивном зале, 1 на прогулке.

Регламент образовательной деятельности

Дни недели	Часы работы	Вид деятельности	Количество часов
Понедельник	7.00-7.50	Подготовка спортивного зала к проведению утренней гимнастике	8.30 часа
	7.50-8.40	Утренняя гимнастика	
	8.40- 9.00	Подготовка спортивного зала к проведению занятия по физическому развитию	
	9.00-11.30	Занятия по физической культуре	
	11.30-12.00	Индивидуальная работа с детьми по основному виду движения	
	12.00-12.30	Обеденный перерыв	
	12.30-15.00	Аналитико – консультативная деятельность с воспитателями	
	15.00-15.10	Подготовка спортивного зала к проведению занятия по физическому	
	15.10-15.35	проведению занятия по физическому	

	15.35-16.30	развитию Занятие по физической культуре Индивидуальная работа с детьми по основным видом движения специализированных групп	
Вторник	7.00-7.50 7.50 -8.40 8.40 - 9.00 9.00-11.20 11.20-12.00 12.00-12.30 12.30-13.30	Подготовка спортивного зала к проведению утренней гимнастике Утренняя гимнастика Подготовка спортивного зала к проведению занятия по физическому развитию Занятия по физической культуре Индивидуальная работа с детьми по основным видом движения Обеденный перерыв Работа с документацией	6 часов
Среда	7.00-7.50 7.50 -8.40 8.40 - 9.00 9.00-12.00 12.00-12.30 12.30-14.00 14.00-15.00 15.00-15.10 15.10-16.15 16.15-16.30	Подготовка спортивного зала к проведению утренней гимнастике Утренняя гимнастика Подготовка спортивного зала к проведению занятия по физическому развитию Занятия по физической культуре Обеденный перерыв Взаимодействие со специалистами Пополнение учебно – методического комплекса, работа с документацией, самообразование Подготовка спортивного зала к проведению занятия по физическому развитию Занятие по физической культуре Консультации для родителей	8.30 часа
Четверг	7.00-7.50 7.50 -8.40 8.40 - 9.00 9.00-11.00 11.00-12.00 12.00-12.30 12.30-13.30	Подготовка спортивного зала к проведению утренней гимнастике Утренняя гимнастика Подготовка спортивного зала к проведению занятия по физическому развитию Занятия по физической культуре Индивидуальная работа с детьми по основным видом движения специализированных групп Обеденный перерыв Работа с документацией	6 часов
Пятница	7.00-7.50 7.50 -8.40 8.40 - 9.00 9.00-12.15	Подготовка спортивного зала к проведению утренней гимнастике Утренняя гимнастика Подготовка спортивного зала к проведению занятия по физическому развитию Занятия по физической культуре	5.15 часа

«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.)»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Организованная образовательная деятельность:

ОД проводится различными видами: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы: календарно-тематического планирования группы, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

Комплексы закаливающих процедур: оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам после сна, контрастные ножные ванны; утренняя гимнастика; упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей

Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах)

Оздоровительно-закаливающие процедуры

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (21-22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (15-16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов. В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организовав подвижные игры.

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3 – 5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2 – 3 минуты босиком по тепловому песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Основные цели и задачи

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы

1 младшая группа (от 2 до 3 лет)

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры.

- Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).
- Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.

2 младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Формировать правильную осанку.

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1 младшая группа (от 2 до 3 лет)

Основные движения

- Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.
- Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).
- Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).
- Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.
- Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную

цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

- Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка. 305

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.
- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

- С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
- С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».
- С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».
- С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
- На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

2 младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

- Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

- Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное мес-то), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
- Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).
- Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
- Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
- Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
- Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться

со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

- Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
- Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
- Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Подвижные игры

- С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
- С прыжками «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
- С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
- С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
- На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

- Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
- Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
- Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных

направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

- Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
- Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
- Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.
- Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание
- Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных

исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

- Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
- Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
- Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подвижные игры

- С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
- С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
- С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
- На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
- Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

- Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
- Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (при-

ставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

- Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
- Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; подлезание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
- Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
- Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
- Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе
- Спортивные упражнения Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
- Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
- Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении.

Спортивные игры

- Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).
- Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
- Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем
- Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
- Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

- С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
- С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
- С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
- С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
- Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
- С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
- Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

- Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
- Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
- Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.
- Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием

перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

- Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
- Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель. Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
- Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать

туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (от-тянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

- Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

- Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками. Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
- Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень»
- Спортивные игры
- Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
- Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

- Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
- Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения. Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игр.

Подвижные игры

- С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»
- С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
- С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
- С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
- Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
- С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
- Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта

2.2. Особенности организации образовательного процесса

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

- непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);
- образовательная деятельность в режимных моментах;
- самостоятельная деятельность детей;
- образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
физкультурные занятия игровые, сюжетные,	Решение образовательных задач в ходе	Деятельность ребенка в разнообразной,	Решение образовательных задач в семье

тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки;	режимных моментов	гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде	
---	-------------------	--	--

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

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

Модель образовательного процесса

Комплексно-тематическая модель

Комплексно–тематический принцип образовательного процесса определяется Научной концепцией дошкольного образования (под ред. В. И. Слободчикова, 2005 год) как основополагающий принцип для структурирования содержания образования дошкольников. Авторы поясняют, что «...тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлено в эмоционально-образной, а не абстрактно-логической форме». Темы придают системность и культуросообразность образовательному процессу. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности (в игре, рисовании, конструировании и др.) призывает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя.

В основу организации образовательных содержаний ставится тема, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-образной форме. Реализация темы в разных видах детской деятельности («проживание» ее ребенком) вынуждает взрослого к выбору более свободной позиции, приближая ее к партнерской. Набор тем определяет воспитатель и это придает систематичность всему образовательному процессу. Модель предъявляет довольно высокие требования к общей культуре и творческому и педагогическому потенциалу воспитателя, так как отбор тем является сложным процессом.

Календарно-тематический план воспитательной работы МБДОУ «Детский сад №64 г. Челябинска» на 2022 -2023 учебный год

месяц	неделя	тема
-------	--------	------

СЕНТЯБРЬ	29.08-2.09	«До свидания, лето», «Здравствуй, детский сад», «День знаний»
	05.09-09.09	«Мой дом», «Мой город», «Моя страна», «Моя планета»
	12.09-16.09	«Урожай»
	19.09-30.09	«Краски осени»
ОКТАБРЬ	03.10-07.10	«Животный мир»
	10.10-14.10	«Я – человек»
	17.10-21.10	«Народная культура и традиции»
	24.10-28.10	«Наш быт»
НОЯБРЬ	31.10-03.11	«Дружба», «День народного единства»
	07.11-11.11	«Транспорт»
	14.11-18.11	«Здоровей-ка»
	21.11-25.11	«Кто как готовится к зиме»
ДЕКАБРЬ	28.11-02.12	«Здравствуй, зимушка-зима!»
	05.12-16.12	«Город мастеров»
	19.12-23.12	«Новогодний калейдоскоп»
	26.12-30.12	«Новогодний калейдоскоп»
ЯНВАРЬ	09.01-20.01	«В гостях у сказки»
	23.01-27.01	«Этикет»
ФЕВРАЛЬ	30.01-03.02	«Моя семья»
	06.02-10.02	«Азбука безопасности»
	13.02-17.02	«Наши защитники»
	20.02-24.02	«Маленькие исследователи»
МАРТ	27.02-10.03	«Женский день»
	13.03-17.03	«Миром правит доброта»
	20.03-24.03	«Быть здоровыми хотим»
	27.03-31.03	«Весна шагает по планете»
АПРЕЛЬ	03.04-07.04	«День смеха», «Цирк», «Театр»
	10.04-14.04	«Встречаем птиц»
	17.04-21.04	«Космос», «Приведем в порядок планету»
	24.04-28.04	«Волшебница вода»
МАЙ	03.05-12.05	«Праздник весны и труда»
	15.05-19.05	«День победы»
	22.05-26.05	«Мир природы»
	29.05-31.05	«До свидания, детский сад. Здравствуй, школа», «Вот мы какие стали большие»

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

Здоровьесберегающие технологии

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

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

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

Учебно-воспитательные технологии

Концептуальные идеи и принципы:

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

Психолого-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;

- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.
- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Организационно-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливание
- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей

	глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
Стретчинг	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении
Ритмопластика	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Занятия из серии «Здоровье»	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Технологии эстетической направленности	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Точечный самомассаж	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста

Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
Коммуникативные игры	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста
Психогимнастика	Занятия проводятся по специальным методикам	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.
Биологическая обратная связь (БОС)	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста
Арттерапия	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей
Сказкотерапия	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста

	быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	
Технологии воздействия цветом	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач
Технологии коррекции поведения	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы состояются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста
Фонетическая ритмика	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственная образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: развлечения; сюжетно-игровые, тематические, классические, походы, тренирующие, на улице,	Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, Контрастные	Подвижные игры. Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (катание на санках, лыжах,	Экскурсии в природу. Беседа Пешие прогулки Совместные игры Походы. Занятия в спортивные

Общеразвивающие упражнения: с предметами, без предметов, сюжетные, имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	ножные ванны), Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня; Объяснение. Показ. Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример. Досуг. Иллюстративный материал. Театрализованные игры	велосипеде и др.); Сюжетно-ролевые игры	х секциях. Чтение художественных произведений. Посещение бассейна.
--	---	---	--

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

Психологическое сопровождение развития ребенка:

- диагностика когнитивно-эмоциональной сферы дошкольников;
- занятия по коррекции и развитию психических функций, эмоционально-волевой сферы;
- медико-психологические консультации для родителей по преемственности воспитания детей и уходу за ними.

Виды организации режима двигательной активности ребенка

Регламентированная деятельность:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на улице (в теплое и холодное время года);
- хореография;
- физминутки;
- гимнастика после сна;
- спортивные праздники.

Частично регламентированная деятельность:

- спортивные упражнения на воздухе;
- подвижные игры на прогулке;
- День здоровья.

Нерегламентированная деятельность:

- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении;
- самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе.

Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:

- Занятия на тему «Познай себя»;
- словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни;
- моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности;

- полоскание рта после еды.

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:

Профилактические мероприятия:

- комплексы ЛФК и гимнастики после сна;
- комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа;
- комплекс витаминной профилактики.

Общеукрепляющие мероприятия:

- закаливание;
- подбор оптимальной одежды при различных температурах;
- режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня
- свето-воздушные и солнечные ванны.

Коррекционные мероприятия:

- осмотр детей с хроническими заболеваниями носоглотки ЛОР врачом;
- ежегодные профилактические осмотры детей специалистами.

Оздоровительный режим осуществляется в зависимости от возраста, времени года:

№ п/п	Закаливающие мероприятия	Возраст	Периодичность. Температурный режим
1.	Прием на воздухе	2 - 7 лет	ежедневно, до - 15 ⁰ С
2.	Утренняя гимнастика	2 - 7 лет	ежедневно, 6 – 10 мин.
3.	Закаливание воздухом (воздушные ванны)	2 - 3 года 4 - 7 лет	23 ⁰ С - 20 ⁰ С 22 ⁰ С - 20 ⁰ С 5 – 10 мин.
4.	Прогулки (подвижные игры, упражнения)	2-7 лет	ежедневно (2 раза в день)
5.	Целевые прогулки и походы	с 4 лет	1 раз в 3 месяца
6.	Физкультурные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю
7.	Проветривание	все помеще ния ДОУ	сквозное – 2 раза в день, в течение 5-10 мин., до +14 - +16 ⁰ С одностороннее – летом в присутствии детей (во время сна, игр)
8.	Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне		ежедневно + 18...+20 ⁰ С +16...+ 18 ⁰ С
9.	Одежда в группе		облегченная

2.5. Формы и направления взаимодействия с коллегами и семьями воспитанников

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

Формы работы с родителями

Организационная форма	Цель	Темы (примерные):
Педагогические беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	«Одежда детей в разные сезоны» «Как организовать выходной день с ребенком» «Роль движений в жизни ребёнка»
Практикумы	Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка пед. мышления	«Активные формы совместного отдыха родителей и детей» «Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста»
Тренинги	Вовлечение родителей в специально разработанные ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы	«Способы эффективного закаливания» «Гимнастика для глаз»
Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей	«Папа, мама, я - спортивная семья» «День здоровья»
Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	«Закаливающие процедуры-профилактика простудных заболеваний» «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?»
Родительские собрания	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора	«Здоровый образ жизни. Советы доктора Айболита» «Чтобы ребёнок рос здоровым»

	родителей. Поддержание интереса к физической культуре и спорту	
Родительские чтения (родительские школы)	Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей	«Культура поведения: правила и привычки» «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
Мастер-классы	Овладение практическими навыками организации двигательной деятельности детей	«Секреты Ильи Муромца»
Проектная деятельность	Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность Овладение способами коллективной мыслительной деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка; Достижение позитивной открытости по отношению к родителям	«Здоровый ребенок - счастливая семья» «Азбука здоровья» «Традиции здоровья в нашей семье»
Конференции (в том числе и онлайн-конференции)	Педагогическое просвещение, обмен опытом семейного воспитания. Привлечение родителей к активному осмыслению проблем физического развития и сохранения здоровья детей в семье.	«Знакомим с ФГОС дошкольного образования» «Актуальные проблемы дошкольного образования» «Физическая и психологическая готовность ребенка к обучению в школе»

2.6. Реализация регионального компонента

Участие в традиционных мероприятиях по проекту патриотического воспитания дошкольников «Наш дом - Южный Урал». Проводятся как праздники и развлечения в рамках ДОУ в совместной работе с воспитателями и узкими специалистами и родителями воспитанников.

Развлечения и праздники		
«С днем рождения – любимый город» (старшие группы).	сентябрь	Игры
«В семье единой»	ноябрь	Подвижные игры народов Урала.

«Новогодние и рождественские встречи» (все группы).	Декабрь январь	Русские народные игры на зимнюю и новогоднюю тематику.
«Возьмем в руки молоток и построим теремок» (средняя группа) «Зайка беленький сидит» (младшая группа) «Ехал грека через реку» (старшая, подготовительная)	январь	Утренняя гимнастика
«Вместе с папой» (старшие группы).	февраль	Веселые старты
«Защитник Отечества» (младшие группы).	февраль	Игры
«Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительные группы).	Март	Спортивные эстафеты
День здоровья	апрель	Соревнования, игры на воздухе

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

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

Предметно развивающая среда организуется на основе следующих принципов:

1. Принцип открытости обществу и открытости своего "Я" предполагает персонализацию среды группы. Для этого в группе оформлены выставки фотографий "Наши достижения", «Проектная деятельность».
2. Принцип гибкого зонирования заключается в организации различных пересекающихся сфер активности. Это позволяет детям в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься в одно и то же время, не мешая друг другу, разными видами деятельности: экспериментированием, конструированием, продуктивной деятельностью и т.д.. Оснащение групповой комнаты помогает детям самостоятельно определить содержание деятельности, наметить план действий, распределять свое время и активно участвовать в деятельности, используя различные предметы и игрушки.
3. Принцип стабильности-динамичности развивающей среды тесно взаимосвязан с принципом гибкого зонирования. Предметно-

развивающая среда группы меняется в зависимости от возрастных особенностей детей, периода обучения, образовательной программы.

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

- пространство;
- время;
- предметное окружение.

Проектирование предметно-развивающей среды в ДОУ

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

Использование времени	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Временная последовательность разных видов жизнедеятельности	Выработка динамических стереотипов способствует улучшению здоровья в целом
Оптимальное сочетание в режиме дня регламентированной целенаправленной познавательной деятельности под руководством	Отсутствует утомляемость

взрослых, нерегламентированной деятельности при организации взрослым и свободной деятельности (соответственно 20:40:40)	
Время для общения по схемам: «я - я» «я - педагог» «я - друг, друзья» «я - все»	Разнообразие контактов ведет к разнообразию двигательной активности

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

3.2. Учебно-методическое обеспечение физкультурного зала

Список средств обучения.

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование физкультурного зала.

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега и равновесия	Дорожка-змейка (канат)	Длина 300 см Диаметр 6 см	1
	Коврик массажный	140 x 40 см	1
		120 x 40 см	1
	Ребристая дорожка	145 x 30 см	1
	Куб деревянный полый	45 x 45 см	3
50 x 50 см			
55 x 50 см			
Модуль мягкий (комплект из 4 сегментов)	Модуль мягкий		1

	(комплект из 10 сегментов)		1
	Скамейка гимнастическая	Длина 250 см Ширина 24 см Высота 22 см	2
	Лыжи		35 пар
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	2
	Мат гимнастический	Длина 140 см Ширина 65 см Высота 3 см	5
	Мат с разметками	Длина 175 см Ширина 60 см Высота 7 см	1
	Скакалка короткая Скакалка длинная	Длина 180 см Длина 230 см	20 40
	Хопп		8
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор) Кегли		3 40
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Баскетбольный щит	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч резиновый средний	12-15 см	25
	Мяч резиновый большой	20 см	25
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 1,0 кг 3 кг	7 3
	Мяч волейбольный	20 см	1
	Мяч для массажа	Диаметр 10 см	20
	Мяч футбольный	20 см	10
	Бадминтон		8 к.
	Теннис		4 к.
	Туннель «Гусеница»	Высота 30-40 см, Ширина 50 см, Длина 250 см	1
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 240 см Ширина пролета 90 см (3 пролёта)	1
Для общеразвивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: гантели		20
	Флажки		40
	Платочки		28
	Лента короткая	Длина 50 см	40
	Кубики		40
	Погремушки		60
	Гимнастические коврики	113 x 60 см	15

	Обруч малый	Диаметр 60 см	20
	Обруч средний	Диаметр 70 см	20
	Обруч большой	Диаметр 90 см	36
	Палка гимнастическая		20
	короткая	Длина 72 см	20
	длинная	Длина 100 см	25
Для спортивных и подвижных игр	Шашки		10
	Шапочки – маски, игрушки и др. Футбольные ворота	Лиса, кот, воробей, заяц, медведь и др.	2
Тренажёры	«Силовой»,		1
	«Гребля»,		1
	«По волнам»,		1
	«Диск здоровья».		1

Оборудование на спортивном участке

Наименование	Количество
Брусья-рукоход	1 шт.
Яма для прыжков в длину	1 шт.
Оборудование для лазания	1 шт.
Брусья-лабиринт	1 шт.
Стойки баскетбольные с кольцами	2 шт.
Ворота футбольные	2 шт.

3.3. Учебно-методическое обеспечение

1. Под ред. Н.С. Вераксы; Т.С. Комаровой; М.А. Васильевой - М.; Мозаика – Синтез, 2016. «От рождения до школы».
2. Л.И. Пензулаева- М.; Мозаика – Синтез, 2016. «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа».
3. Л.И. Пензулаева- М.; Мозаика – Синтез, 2016. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа».
4. Л.И. Пензулаева- М.; Мозаика – Синтез, 2016. «Физическая культура в детском саду: Средняя группа».
5. Л.И. Пензулаева- М.; Мозаика – Синтез, 2016. «Физическая культура в детском саду: Младшая группа».
6. Под ред. С.О.Филлиповой, СПб.: Детство – Пресс, 2007. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения».
7. Под ред. С.О. Филлиповой, Т.В. Волосниковой - СПб.: Детство – Пресс, 2007. «Олимпийское образование дошкольников».
8. Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва – СПб.: Детство – Пресс, 2006. «Физкульт – привет минуткам и паузам».

9. Н.Ч. Железняк, Е.Ф. Желобович – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. «100 комплексов оу для старших дошкольников с использованием нестандартного и стандартного оборудования для старших дошкольников».
10. Ю. А. Кириллова, - СПб.: Детство – Пресс, 2005. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (онр).
11. . Ю. А. Кириллова, - СПб.: Детство – Пресс, 2006. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (онр).

4. Рабочая программа воспитания

4.1. Целевой раздел Программы:

4.1.1 Пояснительная записка

«Весь воспитательный процесс в детском саду строится таким образом, чтобы детям была обеспечена возможность жить своей детской жизнью с характерной для неё потребностями и интересами»... (Усова А.П.)

Ключевые аспекты проектирования программы воспитания

Изменение вектора государственной политики в сфере образования на приоритет воспитания отражено в Указе Президента Российской Федерации от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», где главной целью образования обозначено - воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно- нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

Общие задачи и принципы воспитания средствами образования представлены в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, где **воспитательная деятельность рассматривается как компонент педагогического процесса** и охватывает все составляющие образовательной системы образовательной организации, что направлено на реализацию государственного, общественного и индивидуально-личностного заказа на качественное и доступное образование в современных условиях.

Приоритетные направления воспитания обозначены в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года:

- гражданское и патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное развитие;
- приобщение детей к культурному наследию;
- физическое развитие и культура здоровья;
- трудовое воспитание и профессиональное самоопределение;
- экологическое воспитание.

Воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. Стратегия ориентирована на развитие социальных институтов воспитания, обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, в сферах физической культуры и спорта, культуры на основе оптимального сочетания отечественных традиций, современного опыта, достижений научных школ, культурно-исторического,

системно - деятельностного подхода к социальной ситуации развития ребенка. Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

В центре программы воспитания в соответствии с положениями Федерального закона № 304-ФЗ от 31.07.2020 находится воспитание, как деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся), **внесены изменения п. 2 ст. 2** Федерального закона № 273-ФЗ).

Нормативно-правовую основу для разработки Программы составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» с изменениями **от 08.12.2020 г № 304-ФЗ;**
- Указ Президента Российской Федерации **от 07.05.2018 № 204** «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации **от 29 мая 2015 г. № 996-р;**
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от **31.07.2020 г. № 373** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СП 1.2.3685-21 от 28.01.2021 г. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Основная образовательная программа дошкольного образования ДОУ, разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155);
- «Примерная рабочая программа воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования». Одобрена решением федерального

учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от «01» июля 2021 № 2/21).

Другие нормативно-правовые акты по вопросам образования, социальной защиты прав и интересов воспитанников, которые призваны обеспечить педагогическую деятельность в ДОУ, способствовать качеству образовательного процесса.

Программа воспитания является общим разделом ООП МБДОУ «ДС № 64 г. Челябинска».

Приоритетные направления деятельности МБДОУ «ДС № 368 г. Челябинска» основываются на понимании того, что педагогический процесс в дошкольном учреждении является специфической сферой социальной жизни, создающей внешние и внутренние условия для развития личности воспитанников. Реализуя свое главное предназначение, педагогический процесс выступает значимым фактором личностного роста воспитанников, вооружает воспитанника личностными знаниями, делающими его более устойчивым в своем развитии, способного к самоизменению и саморазвитию.

4.1.2. Цели и задачи воспитания

Общая цель воспитания в ДОУ («Примерная рабочая программа воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования» Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от «01» июля 2021 № 2/21) – личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества через:

1. формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе;
2. овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;
3. приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Основной целью программы воспитания является – воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций (304 -ФЗ от 31.07.2020).

Овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие» (Ценность здоровья)

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

– охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

3 – 4 года

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

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

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

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

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

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

– охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

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

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

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

– соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

– принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

– проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

4 – 5 лет

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

– легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

– редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

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

– имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

– сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

– знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

– имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

– знает части тела и органы чувств человека, и их функциональное назначение;

- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

5 – 6 лет

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;

– быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

– умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

– проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

Планируемые результаты на этапе завершения детьми дошкольного образования («От рождения до школы»

М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой, инновационная)

Ценностные представления и мотивационных ресурсы

- Инициативность.
- Позитивное отношение к миру, к другим людям вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
 - Позитивное отношения к самому себе, чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах.
 - Позитивное отношение к разным видам труда, ответственность за начатое дело.
- Сформированность первичных ценностных представлений о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремление поступать правильно, «быть хорошим».
- Патриотизм, чувство гражданской принадлежности и социальной ответственности.
- Уважительное отношение к духовно-нравственным ценностям, историческим и национально-культурным традициям народов нашей страны.
- Отношение к образованию как к одной из ведущих жизненных ценностей.
- Стремление к здоровому образу жизни.

Знания, умения, навыки

- Овладение основными культурно-гигиеническими навыками, начальными представлениями о принципах здорового образа жизни.
- Хорошее физическое развитие (крупная и мелкая моторика, выносливость, владение основными движениями).

Когнитивные способности

Любознательность.

- Развитое воображение.
- Умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, находить оптимальные пути решения.
- Способность самостоятельно выделять и формулировать цель.
- Умение искать и выделять необходимую информацию.

- Умение анализировать, выделять главное и второстепенное, составлять целое из частей, классифицировать, моделировать.
- Умение устанавливать причинно-следственные связи, наблюдать, экспериментировать, формулировать выводы.
- Умение доказывать, аргументированно защищать свои идеи.
- Критическое мышление, способность к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения.

Коммуникативные способности

Умение общаться и взаимодействовать с партнерами по игре, совместной деятельности или обмену информацией.

- Способность действовать с учетом позиции другого и согласовывать свои действия с остальными участниками процесса.
- Умение организовывать и планировать совместные действия со сверстниками и взрослыми.
- Умение работать в команде, включая трудовую и проект.

Регуляторные способности

Умение подчиняться правилам и социальным нормам.

- Целеполагание и планирование (способность планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели).
- Прогнозирование.
- Способность адекватно оценивать результаты своей деятельности.
- Самоконтроль

4.2. Содержательный раздел Программы

4.2.1 Содержание воспитательной работы по направлениям воспитания

Содержание Программы воспитания, в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «...должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, учитывать разнообразие мировоззренческих подходов, способствовать реализации права обучающихся на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивать развитие способностей каждого человека, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями».

Содержание рабочей программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных в ФГОС ДО, одной из задач которого является объединение воспитания и обучения в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;

– 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.)».

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Ценности лежащие в основе: **здоровье** (см. ПРПВ ДО стр. 13-14).

Перечень программ, технологий и пособий.

1. «От рождения до школы» Основная образовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой- М: Мозаика-Синтез, 2015 г.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей Программы воспитания.

События, формы и методы работы по реализации каждой ценности в пространстве воспитания могут быть интегративными. Одно и то же событие может быть посвящено нескольким ценностям одновременно.

Формы и методы воспитательной работы «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: – сюжетно-игровые, – тематические, – классические, – тренирующие, – на тренажерах, – на улице, – походы. Общеразвивающие упражнения: – с предметами, – без предметов,	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: – классическая, – игровая, – полоса препятствий, – музыкально-ритмическая, – аэробика, – имитационные движения.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

-сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: – корригирующие -классические, – коррекционные.		
Занятия- развлечения Занятия	Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры	Сюжетно- ролевые игры Подвижные игры	Беседа Совместны е игры Чтение художестве нных произведен ий

- особенности ОО, связанные с работой с детьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с инвалидностью.

Инклюзия является ценностной основой уклада ДОО и основанием для проектирования воспитывающих сред, деятельностей и событий.

Работой с детьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с инвалидностью – это норма для воспитания, реализующая такие социокультурные ценности, как забота, принятие, взаимоуважение, взаимопомощь, совместность, сопричастность, социальная ответственность. Эти ценности должны разделяться всеми участниками образовательных отношений в ДОО.

На уровне воспитывающих сред: РППС строится как максимально доступная для детей с ОВЗ; событийная воспитывающая среда ДОО обеспечивает возможность каждого ребенка в различные формы жизни детского сообщества; рукотворная воспитывающая среда обеспечивает возможность демонстрации уникальности достижений каждого ребенка.

На уровне общности: формируются условия освоения социальных ролей, ответственности и самостоятельности, сопричастности к реализации целей и смыслов сообщества, приобретается опыт развития отношений между детьми, родителями, воспитателями. Детская и детско-взрослая общность в

инклюзивном образовании развиваются на принципах заботы, взаимоуважения и сотрудничества в совместной деятельности.

На уровне деятельности: педагогическое проектирование совместной деятельности в разновозрастных группах, в малых группах детей, в детско-родительских группах обеспечивает условия освоения доступных навыков, формирует опыт работы в команде, развивает и ответственность каждого ребенка в социальной ситуации его развития.

На уровне событий: проектирование педагогами ритмов жизни, праздников и общих дел с учетом специфики социальной и культурной ситуации развития каждого ребенка обеспечивает возможность участия каждого в жизни и событиях группы, формирует личностный опыт, развивает самооценку и уверенность ребенка в своих силах. Событийная организация должна обеспечить переживание ребенком опыта самостоятельности, счастья и свободы в коллективе детей и взрослых.

4.2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в процессе реализации Программы воспитания

В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» родители являются не только равноправными, но и равноответственными участниками образовательного процесса.

Семья – социальный микромир, отражающий в себе всю совокупность общественных отношений: к труду, событиям внутренней и международной жизни, культуре, друг к другу, порядку в доме, семейному бюджету и хозяйству, книге, соседям, друзьям, природе и животным. Семья – первичный коллектив, который даёт человеку представления о жизненных целях и ценностях. В семье ребёнок получает первые практические навыки применения этих представлений во взаимоотношениях с другими людьми, усваивает нормы, которые регулируют поведение в различных ситуациях повседневного общения. В процессе семейного воспитания у детей вырабатываются привычки поведения и критерии оценки добра и зла, допустимого и порицаемого, справедливого и несправедливого.

В соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования, одним из компонентов в структуре образовательного процесса дошкольного учреждения является взаимодействие с семьями воспитанников.

Каждое дошкольное образовательное учреждение не только воспитывает ребёнка, но и консультирует родителей по вопросам воспитания детей. Задача педагога - заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в воспитании ребенка. Педагог дошкольного учреждения – не только воспитатель детей, но и партнёр родителей по их воспитанию. В процессе такого взаимодействия и педагоги, и родители стремятся к совместной деятельности по воспитанию дошкольников, разрешению возникающих трудностей, проявлению активности и инициативы.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДООУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДООУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;

В МБДОУ «ДС № 64 г. Челябинска» систематически меняется материал в: уголках «Краткой информации».

Одной из наиболее доступных форм установления связи с семьей являются педагогические беседы с родителями. Беседа может быть как самостоятельной формой, так и применяться в сочетании с другими, например, она может быть включена в собрание, посещение семьи. Целью педагогической беседы является обмен мнениями по тому или иному вопросу, ее особенность заключается в активном участии и воспитателя, и родителей. Беседа может возникать стихийно по инициативе и родителей, и педагога.

Наиболее востребованной формой работы с родителями является наглядная пропаганда – целенаправленное систематическое применение наглядных средств в целях ознакомления родителей с задачами, содержанием, методами воспитания в детском саду, оказания практической помощи семье:

- **уголок для родителей** (содержит материалы информационного характера – правила для родителей, распорядок дня, объявления различного характера; материалы, освещающие вопросы воспитания детей в детском саду и семье);
- **разнообразные выставки** (выставки детских работ, тематические выставки по определенному разделу программы);
- **информационные листки** (объявления о собраниях, событиях, экскурсиях, просьбы о помощи, благодарность добровольным помощникам и т.д.);
- **родительская газета** (в ней родители могут рассказать об интересных случаях из жизни семьи, поделиться опытом воспитания и др.);
- **папки–передвижки** (формируются по тематическому принципу) и другие.

4.3. Организационный раздел

4.3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Организация, реализующая Программу, обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и задачи воспитания, в т. ч.:

- осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и представителей общественности в разработке Программы, в создании условий для ее реализации, а также мотивирующей воспитательной среды, уклада организации;
- использовать в воспитательном процессе современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);
- обновлять содержание Программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования в

области воспитания, запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников и специфики информационной социализации детей;

– обеспечивать эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей воспитательную работу, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой компетентности и мастерства мотивирования детей.

При создании материально-технических условий для детей с ограниченными возможностями здоровья Организация учитывает особенности их физического и психофизиологического развития.

Организация имеет необходимое для воспитательной работы с детьми (в т.ч. детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов) оснащение и оборудование:

- методический комплект для реализации Программы;
- помещения для занятий и проектов, обеспечивающие воспитание детей через игру, общение, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности ребенка с участием взрослых и других детей;
- оснащение предметно-развивающей среды, включающей средства воспитания, подобранные в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста;
- мебель, техническое оборудование, спортивный и хозяйственный инвентарь, инвентарь для художественного творчества, музыкальные инструменты.

Все используемые Организацией в образовательном процессе средства обучения, оборудование, материалы, исходя из особенностей реализации Программы, используются для решения воспитательных задач.

Воспитательный процесс в ДОО обеспечен методическими материалами и средствами воспитания.

4.3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами воспитания

Перечень методических материалов и средств воспитания

Направления воспитания	Методические материалы и средства воспитания
Физическое и оздоровительное	<ul style="list-style-type: none">– различный спортивный инвентарь– иллюстративный материал, демонстрирующий здоровый образ жизни, занятия физкультурой и спортом– дидактические игры о здоровом образе жизни– схемы упражнений– атрибуты для подвижных игр

4.3.3. Взаимодействие взрослого с детьми. События ДОО

Спортивные мероприятия в детском саду – это всегда долгожданное событие для дошкольников. В увлекательной форме они развивают интерес ребенка к физическим упражнениям, различным видам спорта, мотивируют к здоровому образу жизни. Участвуя в спортивных досугах, соревнованиях и

других мероприятиях и добиваясь реально поставленной цели, дети получают возможность развить в себе волевые качества, учатся принимать ответственность за свои действия, приобретают крупницы бесценного опыта в стремлении к победе, учатся дружить и работать в команде.

Перечень традиционных событий, праздников, мероприятий

	Обязательные для проведения мероприятия	Возможные для проведения мероприятия
Спортивные праздники	Соревнования в рамках городской спартакиады «Малышок»	День здоровья Папа, мама, я – спортивная семья Развлечение Досуг Эстафета Олимпиада
Акции	«Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам» Всемирный День иммунитета «За здоровый образ жизни»	Акции здоровьесберегающие («Как сохранить здоровье», «Витамины на подоконнике», «Добрые поступки – доброе здоровье» и др.) «Наш бессмертный полк» и др.)

4.3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (в том числе, в части Программы, формируемой участниками образовательных отношений)

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды ДОО, которая обеспечивает максимальную реализацию воспитательного потенциала специально организованного пространства (помещений, территории), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств воспитания детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, индивидуальными особенностями, соответствовать требованиям ФГОС ДО и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть построена на следующих принципах (см. п. 3.5. ООП ДО).

Перечень элементов РППС

для решения воспитательных задач по направлениям воспитания детей

Направления воспитания	Пространство (помещение) ДОО	Элементы РППС, обладающие воспитательным потенциалом
Физическое и оздоровительное	Групповые помещения	Уголок физического саморазвития
	Физкультурный зал	Спортивное оборудование. спортивный инвентарь
	Территория ДОО	Спортивная площадка Дорожка здоровья

4.3.5 Особые требования к условиям, обеспечивающим достижение планируемых личностных результатов в работе с особыми категориями детей

В дошкольном возрасте воспитание, образование и развитие – это единый процесс.

Инклюзия (дословно – «включение») – это готовность образовательной системы принять любого ребенка независимо от его индивидуальных особенностей (психофизиологических, социальных, психологических, этнокультурных, национальных, религиозных и др.) и обеспечить ему оптимальную социальную ситуацию развития.

Инклюзия является ценностной основой уклада Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Детский сад № 64 г. Челябинска» и основанием для проектирования воспитывающих сред, деятельностей и событий.

На уровне уклада МБДОУ «ДС № 64 г. Челябинска» инклюзивное образование – это идеальная норма для воспитания, реализующая такие социокультурные ценности, как забота, принятие, взаимоуважение, взаимопомощь, совместность, сопричастность, социальная ответственность. Эти ценности должны разделяться всеми участниками образовательных отношений в ДОО.

На уровне воспитывающих сред:

– предметно-пространственная среда строится как максимально доступная для детей с ОВЗ: в МБДОУ «ДС № 64 г. Челябинска» для детей с тяжелыми нарушениями речи .

Центр познавательной деятельности наполнен обширной игротеккой для организации воспитательной работы . При этом в **группах** в большей степени представлены игры с яркой и выразительной наглядностью (для развития наглядно-образного мышления детей, а также в **группах** **сделан упор – на схемы**, модели и символы (для формирования основ абстрактного мышления) и игры с правилами (на развитие волевых качеств и саморегуляции).

Особое значение при построении воспитательной работы имеют уголки сюжетно-ролевой игры и театрализованной деятельности, так как именно эти зоны помогают в коррекции социально-коммуникативного развития у дошкольников данной категории.

У **детей** с ТНР одним из ведущих нарушений являются недостатки в развитии эмоционально-волевой сферы. Соответственно, созданные эмоциональные уголки в **группах** представлены достаточно обширно, содержат большое количество детских фотографий – это позволяет детям выразить себя и свои чувства, научиться контролировать и корректировать своё поведение, сдерживать негативные эмоции.

Дошкольники с ОВЗ в своём большинстве являются «кинестетиками» и, чтобы сформировать у них определенное представление об окружающем, им необходимо опираться на различные виды ощущений (*особенно тактильных, поступающих от пальцев рук*). С этой целью в **группах** находятся коврографы с большим количеством разнообразных по цвету, форме, текстуре деталей; дети размещают различные элементы на плоскости ковролина, задавая определенный сюжет или тему.

В то же время наполняемость предметно-пространственной среды не перегружена – дозирована, сменяема. Это связано с тем, что у дошкольников, посещающих **группы комбинированной направленности**, неустойчивое

внимание, низкие показатели его концентрации и распределения. Поэтому главная задача – не рассеять внимание **детей**, а сфокусировать.

– событийная среда МБДОУ «ДС № 64 г. Челябинска» обеспечивает возможность включения каждого ребенка в различные формы жизни детского сообщества;

– рукотворная среда обеспечивает возможность демонстрации уникальности достижений каждого ребенка. В МБДОУ «ДС № 64 г. Челябинска» созданы выставки: «Моя семья», «Рисуем вместе», «Отдых с семьей», «Что я умею», «Вместе с мамой, вместе с папой» и т.д.

На уровне общности: формируются условия освоения социальных ролей, ответственности и самостоятельности, сопричастности к реализации целей и смыслов сообщества, приобретается опыт развития отношений между детьми, родителями, воспитателями. Детская и детско-взрослая общность в инклюзивном образовании развивается на принципах заботы, взаимоуважения и сотрудничества в совместной деятельности.

На уровне деятельностей: педагогическое проектирование совместной деятельности в разновозрастных группах обеспечивает условия освоения доступных навыков, формирует опыт работы в команде, развивает активность и ответственность каждого ребенка в социальной ситуации его развития.

На уровне событий: проектирование педагогами ритмов жизни, праздников и общих дел с учетом специфики социальной и культурной ситуации развития каждого ребенка обеспечивает возможность участия каждого в жизни и событиях группы, формирует личностный опыт, развивает самооценку и уверенность ребенка в своих силах. Событийная организация должна обеспечить переживание ребенком опыта самостоятельности, счастья и свободы в коллективе детей и взрослых.

Задачами воспитания детей с ОВЗ в МБДОУ «ДС № 64 г. Челябинска» являются:

– формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

– формирование доброжелательного отношения к детям с ОВЗ и их семьям со стороны всех участников образовательных отношений;

– обеспечение психолого-педагогической поддержки семье ребенка с особенностями в развитии и содействие повышению уровня педагогической компетентности родителей;

– налаживание эмоционально-положительного взаимодействия детей с окружающими, в целях их успешной адаптации и интеграции в общество;

– взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития детей с ОВЗ;

– охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

– объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

