

Индивидуальный предприниматель Калита Диана

Детский центр «Солнечный луч»

ул. Щорса 39, г. Екатеринбург, 620142

телефон: 8 (343) 346-99-21, E-mail: info@sl-ekb.ru, сайт: sl-ekb.ru

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол №1

от « 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Калита Диана

Приказ № 01/1 од

от « 30 » августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА

г. Екатеринбург

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1 Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3 Значимые для разработки Программы характеристики	7
1.1.4 Общие тенденции возрастного развития детей.....	11
1.2. Планируемые результаты освоения программы	14
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	16
ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	
1.4. Пояснительная записка	17
1.4.1 Цели и задачи	17
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	
2.1. Общие положения	21
2.2. Описание образовательной деятельности в области «Физическое развитие»	22
2.3. Взаимодействие взрослых с детьми	26
2.3.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	26
2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников	29
2.5. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья	31
ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	
2.7. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	32
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.....	47
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды	48
3.3. Материально-техническое обеспечение программы	51
3.4. Планирование образовательной деятельности	54
3.5. Режим дня и распорядок.....	55
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	77

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Пояснительная записка

Раздел I. Целевые ориентиры и планируемые результаты Программы воспитания

1.1. Цели и задачи Программы воспитания

1.2. Методологические основы и принципы построения Программы воспитания

1.2.1. Уклад образовательной организации

1.2.2. Воспитывающая среда ДОО

1.2.3. Сообщности (сообщества) ДОО

1.2.4. Социокультурный контекст

1.3. Планируемые результаты освоения Программы воспитания

1.3.1. Целевые ориентиры воспитательной работы для детей дошкольного возраста (до 8 лет)

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Пояснительная записка

1.4.1. Цели и задачи

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. Содержание воспитательной работы по направлениям воспитания75

2.1.1. Физическое и оздоровительное направление воспитания75

2.1.2. Описание вариативных форм, методов и средств реализации рабочей программы воспитания с учетом возрастных особенностей воспитанников78

2.2. Особенности реализации воспитательного процесса80

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в процессе реализации Программы воспитания81

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

3.1. Организация предметно-пространственной среды82

V. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ83

ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и ориентирована на использование программы в группах общеразвивающей направленности.

Рабочий вариант программы предназначен для детей от 3-7 лет (I, II, III, IV года обучения) по программе Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду».

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

– Постановление Правительства Свердловской области от 07.12.2017г. № 900-ПП «Об утверждении стратегии развития воспитания в Свердловской области»;

– Постановление Правительства Свердловской области от 18.09.2019г. № 588-ПП «Об утверждении стратегии развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

– Постановление Правительства Свердловской области от 19.12.2019г. № 920-ПП «Развитие системы образования и реализация молодежной политики в Свердловской области до 2025 года», утвержденная постановлением Правительства Свердловской области от 19.12.2019г. № 920-ПП;

– Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018г. № 162-Д «Об утверждении концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

– Стратегический план развития Екатеринбурга до 2030 года, утвержденный Решением Екатеринбургской городской Думы № 12/81 от 25.05.2018г. «О внесении изменений в Решение Екатеринбургской городской Думы от 10.06.2003г. № 40/6 «О стратегическом плане развития Екатеринбурга»;

– Стратегический проект «Екатеринбургское образование – стандарт «Пять звезд», утвержденный Постановлением Администрации города Екатеринбурга от 07.06.2022г. № 1523

– Программа развития ИП «Калита Д. С.»;

1.1.1 Цели и задачи реализации Программы.

Целями Программы являются:

- разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности

на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально культурных традиций (п. 1 ст. 64 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и п. 1 раздела 1 ФОП ДО);

«К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России».

- создание условий для развития функционально грамотной личности – человека, способного решать любые жизненно важные задачи (проблемы), используя для этого приобретаемые в течение всей жизни знания, умения и навыки и оставаясь при этом человеком.

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 1.1.1 ФОП ДО):

- 1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- 2) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 3) приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- 4) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- 5) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 6) 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;

- 7) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;
- 8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- 9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- 10) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;
- 11) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- 12) развитие способностей устанавливать контакт в общении и совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками, проявлять социальную активность, уметь договариваться и решать спорные вопросы, аргументируя свою точку зрения;
- 13) создание условий для гармоничного развития всех сфер личности: смысловой, которая доминирует в сознании современных детей; сенсомоторной; эмоциональной; ментальной (речемыслительной); волевой;
- 14) формирование познавательной активности ребенка в разных видах деятельности, направленные на удовлетворение познавательных потребностей, формирование в сознании ребенка «детской картины мира».

НОД по физической культуре в ДОУ осуществляется в соответствии с ФГОС ДО и с учетом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, программой «Физическая культура в детском саду» Л.И.Пензулаевой.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

Федеральная программа построена на следующих принципах, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей;
- 11) личностно-ориентированный.
- 12) Культурно ориентированные принципы;
- 13) деятельностно ориентированные принципы.

Основные подходы к формированию Программы.

Программа:

- сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования;
- определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
- обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;
- сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

1.1.3 Значимые для разработки Программы характеристики

Основные участники реализации Программы: педагоги, обучающиеся, родители (законные представители).

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см.

Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков- 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

1. Опорно-двигательный аппарат. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

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

3. Сердечнососудистая система. Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок.

4. Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Средний дошкольный возраст. Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

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

1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

2. Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

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

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

4. Высшая нервная деятельность. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Старший дошкольный возраст. Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

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

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно двукратно в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Сердечнососудистая система. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

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

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

1.1.4 Общие тенденции возрастного развития детей

3 - 4 года

- Детям присуще наглядно - действенное мышление.
- 3-4 летний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.
- *Моторика* выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).
- Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. □ 3-4-х летний ребенок владеет элементарными *гигиеническими навыками* самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

4-5 лет

- Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг.
- Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

- Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 x 20 см. Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным.
- Сердечно-сосудистая система. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, нескоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.
- В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки* (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

5 – 6 лет

- Мышление носит наглядно-образный характер;
- *К пяти годам* складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.
- В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.
- Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.
- *В старшем дошкольном возрасте* продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно

отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

- К 6 годам совершенствуется развитие мелкой **моторики** пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.
- В старшем возрасте продолжают совершенствоваться **культурно-гигиенические навыки**: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

7-8 лет

- Мышление носит наглядно-образный характер.
- К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные **движения**, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.
- У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).
- Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).
- Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет **культурно-гигиеническими навыками** и понимает их необходимость.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапах завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры: не подлежат непосредственной оценке;

не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей; не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей; не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей; не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

1 год обучения

- *Ходьба.* Дети умеют ходить на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.
- *Бег.* Умеют бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.
- *Прыжки.* Энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Прыгать с высоты, прыгать в длину с места.
- *Катание, бросание, метание.* Умеют бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его. Катать мяч друг другу.
- *Ползание, лазание.* Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Делать правильный хват за перекладину и правильно ставить ноги на неё. Ползать между предметами.
- *Упражнения в равновесии.* Ходить и бегать на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой.

2 год обучения

Основные виды движений:

Ходьба. Дети научились координировать движения рук и ног. Использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а так же чередовать ходьбу с бегом.

Бег. В беге основное внимание уделять развитию ритмичности. Умеют активно выносить и поднимать бедро, энергично отталкиваться носком.

Прыжки. Умеют занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться, сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча дети должны уметь мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Владеть приёмами ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол).

Ползание, лазанье. В средней группе дети должны подлезать под предметы, лазать по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезть с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево).

Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном и среднем темпе

3 год обучения

Основные виды движений:

Ходьба. Дети выполняют все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

Бег. Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину и высоту с разбега.

Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Ребенок должен уметь дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность, в цель, в баскетбольную корзину.

Ползание, лазанье усложняются. Ребенок должен уметь ползать на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений, пролезать в обруч, лазать по гимнастической стенке разными способами.

Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

4 год обучения

- Основные виды движений:

- *Ходьба.* Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.
- *Бег.* Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.
- *Прыжки.* В этой группе дети прыгают на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.
- *Бросание, метание, ловля.* В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. Ребенок должен уметь бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами, отбивать мяч в движении, бросать его в баскетбольную корзину из разных и.п. с места и в движении.
- *Ползание, лазанье.* Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений, варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. □ *Упражнения в равновесии.* Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки

на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей должны уметь сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом использовать зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

- Поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы).

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой ИП «Калита Д. С.» по Программе, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Оценка качества образовательной деятельности по Программе:

- 1) поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
- 2) учитывает факт разнообразия путей развития ребенка в условиях современного постиндустриального общества;
- 3) ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
- 4) обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогов Организации в соответствии:
 - с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве,
 - разнообразием вариантов образовательной среды,
 - разнообразием местных условий в разных регионах и муниципальных образованиях Российской Федерации;
- 5) представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования на уровне Организации, учредителя, региона, страны, обеспечивая тем самым качество основных образовательных программ дошкольного образования в разных условиях их реализации в масштабах всей страны.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества образования:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе; - внутренняя оценка, самооценка Организации;
- внешняя оценка Организации, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.
- Диагностика развития ребенка

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации; – детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности; – индивидуальные карты развития ребенка.

Педагогическая диагностика

Предусмотренная Программой система мониторинга предполагает оценку индивидуального развития детей в ходе педагогической диагностики и направлена на оценку эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

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

Педагогическая диагностика в ДОО проходит в соответствии с Положением о системе оценки индивидуального развития детей в соответствии с ФГОС в ДОО. Методологическая основа педагогической оценки индивидуального развития обеспечивается при помощи методики Е. Ю. Мишняева «Индивидуальные карты развития детей от 3 до 7 лет». Педагогическая диагностика осуществляется специалистами и воспитателями во всех возрастных группах 2 раза в год – в октябре и апреле. Инструментарий для педагогической диагностики – карты динамики формирования интегративного качества, в которых зафиксирована комплексная оценка степени выраженности и устойчивости мониторинговых индикаторов каждого ребенка и представлена в мониторинге качества освоения программы. На основе полученных данных определяется зона образовательных потребностей каждого ребенка, ставятся задачи на учебный год, в соответствии с которыми осуществляется планирование образовательного процесса в группе в течение учебного года.

Внутренняя оценка, самооценка Организации

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой ИП «Калита Д. С.» по Программе направлено на ее усовершенствование, формируют доказательную основу для изменений основной образовательной программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности, задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития ДООУ, создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Внешняя оценка Организации

Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют семьи воспитанников и другие субъекты образовательных отношений, участвующие в оценивании образовательной деятельности ИП «Калита Д. С.», предоставляя обратную связь о качестве образовательных процессов ДОО. Система оценки качества дошкольного образования сфокусирована на оценивании психологопедагогических условий реализации основной образовательной программы, учитывает образовательные предпочтения и удовлетворенность дошкольным образованием со стороны семьи ребенка. Отзывы родителей.

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1.4. Пояснительная записка

1.4.1 Цели и задачи

Часть ООП ДО, формируемая участниками образовательных отношений, согласно ФГОС ДО ориентирована на:

- учет образовательных потребностей, интересов и мотивов воспитанников, членов их семей и педагогов;
- специфику национальных, социокультурных, экономических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс;

- выбор тех парциальных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам воспитанников, возможностям педагогического коллектива ИП «Калита Д. С.»;
- поддержку интересов педагогических работников, реализация которых соответствует целям и задачам ОП ДО;
- сложившиеся традиции ИП «Калита Д. С.».

Исходя из этого и учитывая характеристику контингента воспитанников ДОО, были определены задачи дополнительно к обязательной части образовательной программы:

1. Формирование у ребенка социальных способностей и навыков, определяющих становление базовых свойств его личности на основе приобщения к культуре своего народа с учетом уже достигнутого уровня социального развития, личностных особенностей, специфики развития эмоционально-аффективной сферы;
2. Развитие представлений об особенностях природных богатств, сезонных закономерностях развития природы и условий существования живых существ на Урале через приобщение к культуре чтения художественной литературы уральских писателей и народов Урала и продуктивные виды деятельности;
3. Формирование ценностного отношения к своему здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях, через знакомство с доступными способами его укрепления в условиях уральского региона.
4. Развитие интереса к отдельным достижениям в области спорта спортсменов своей местности, Уральского региона; знакомство с традиционными для Урала видами спорта, спортивными играми;
5. Воспитывать чувство сострадания к людям, имеющим недостатки в физическом развитии, желание оказать им помощь.

Согласно этому, часть, формируемая участниками образовательных отношений, представлена модулями образовательной деятельности, основанными на парциальных программах и педагогических проектах, разработанных исходя из сложившихся традиций детского сада, различных формах организации работы с воспитанниками с учетом мнения педагогов и родителей воспитанников.

ПАРЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ:

Познавательное развитие:

- Толстикова О.В., Савельева О.В. Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2013.

Физическое развитие:

- О. В. Бережнова, В. В, Бойко. Программа «Малыши-крепыши». Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет. Издательский дом «Цветной мир», 2017 г.

Модуль образовательной деятельности «Мы живем на Урале»

Цели образования ребенка

1. Формирование познавательного интереса и чувства сопричастности к семье, детскому саду, городу, родному краю, культурному наследию своего народа на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения.
2. Воспитание уважения и понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа, и толерантного отношения к представителям других национальностей (сверстникам и их родителям, соседям и другим людям).
3. Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций

Планируемые результаты освоения программы

-ребенок ориентирован на сотрудничество, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;

-ребенок обладает чувством разумной осторожности, выполняет выработанные обществом правила поведения;

-ребенок проявляет познавательную активность, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;

-ребенок проявляет интерес к малой родине, родному краю, их истории, необычным памятникам, зданиям; к событиям настоящего и прошлого родного края; к национальному разнообразию людей своего края, стремление к знакомству с их культурой

-ребенок проявляет самостоятельность, способность без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находить способы и средства реализации собственного замысла на материале народной культуры; самостоятельно может рассказать о малой родине, родном крае (их достопримечательностях, природных особенностях, выдающихся людях), использует народный фольклор, песни, народные игры в самостоятельной и совместной деятельности, общении с другими детьми и взрослыми;

-ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении;

Модуль образовательной деятельности «Программа «Малыши-крепьши»

«Малыши-крепьши» — это современная интегративная развивающая программа нового поколения, обеспечивающая физическое развитие детей 3–7 лет в контексте преемственности дошкольного и начального общего образования.

Парциальная программа «Малыши-крепьши» разработана в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и основными положениями Профессионального стандарта педагога. Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития.

В основу Программы положен системно-деятельностный подход, создающий условия для формирования общей культуры личности детей: ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, воспитания инициативности и самостоятельности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Программа предназначена для использования в дошкольных группах образовательных организаций, семейных дошкольных группах, группах кратковременного пребывания, в малоконтактных и частных детских садах.

Цель программы:

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
 - формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
 - развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
 - развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
 - воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности
- формирование предпосылок учебной деятельности.

Ожидаемые результаты программы «Малыши-крепыши»:

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

- У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.
- У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.
- Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений. — Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (*далее — НОД*) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.
- Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1.1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Общие положения

В содержательном разделе отражены обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Здесь представлено описание образовательной деятельности в области физического развития, с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;
- описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья;
- особенности взаимодействия взрослых с детьми, основанном на соблюдении принципов поддержки разнообразия детства, индивидуализации дошкольного образования, возрастной адекватности образования, овладении детьми культурными практиками;
- особенности взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями воспитанников, с социальными партнерами.

2.1. Описание образовательной деятельности в образовательной области «физическое развитие».

Физическое развитие

Физическое развитие представлено через следующие направления:

- ✓ Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- ✓ Физическая культура

Цель образовательной деятельности:

Приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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, 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.)

От 3 лет до 4 лет.

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или

вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м; прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через

4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

1) **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками

колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях;

приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам;

перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) **Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. При выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение, демонстрирует большую, чем ранее координацию движений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге и прыжках на ограниченной площади опоры, имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Более уверенно выполняет общеразвивающие

упражнения, осваивает музыкально-ритмические движения, выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе. С удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием; прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

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

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

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

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

5) **Активный отдых.**

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

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

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

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

В результате, к концу 5 года жизни ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

От 5 лет до 6 лет.

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. **Содержание** образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное

выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и

налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч;

с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с

одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на

гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности. Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекалывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь

руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом од ноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения

стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) **Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми. Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

2.2. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- ✓ воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- ✓ формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- ✓ становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- ✓ воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- ✓ приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- ✓ формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.3 Взаимосвязь видов детской деятельности с задачами развития ребенка в каждой из образовательных областей

Образовательные области	Задачи образовательных областей	Задачи различных видов деятельности детей
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики; - формирование опорнодвигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве; - овладение 	<p>Игровая деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> - становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, совершенствование движений; - развитие самодисциплины, благополучия, повышение физической активности; - развитие социализации, воображения; - формирование умения договариваться и сотрудничать. <p>Познавательно-исследовательская деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвоение правил выполнения основных движений, не наносящих ущерба организму; элементарных норм и правил здорового образа жизни.

	<p>основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки); обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. 	<p>Коммуникативная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений о правилах выполнения основных движений, не наносящих ущерба организму; правил подвижных игр и проч. <p>Восприятие художественной литературы и фольклора</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умения восприятия и понимания текста на слух. - развитие мелкой моторики рук, крупной моторики, координации движений, равновесия. <p>Конструирование</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умений осваивать основные движения, координировать свои движения; - развитие крупной моторики; - становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; - формирование элементарных представлений о некоторых видах спорта, о правилах здорового образа жизни; - формирование навыков художественного исполнения, передачи различных образов; - развитие танцевально-игрового творчества, крупной моторики, координации движений, <p>ориентировки в пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование сложной иерархической системы сенсорных коррекций.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Самообслуживание и элементарный бытовой труд</p> <p>- развитие чувства уверенности в собственных силах;</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Методические пособия для решения задач образовательной области

«Физическое развитие»:

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

2.4. Взаимодействие взрослых с детьми

2.4.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Образовательная область «Физическое развитие»

Методы	Режимные и организационные моменты	Формы работы с детьми		
		Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей

<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) - Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). <p>Словесные: - Объяснения, пояснения, указания. - Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. - Образный сюжетный рассказ, беседа. - Словесная инструкция. Практические: Повторение движений без изменения и с изменением. - Проведение</p>	<p>Утренний отрезок времени: Умывание Культурногигиенические процедуры. Утренняя гимнастика. Физкультминутки. Режим дня, занятий, бодрствования, прогулок. Система рационального питания. Гигиена одежды и обуви. Санитарное состояние помещений детского сада, чистота элементов предметно-развивающей среды.</p>	<p>НОД (образовательная область «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Художественноэстетическое развитие»). Создание игровых ситуаций. Физические упражнения. Игровые упражнения. Подвижные игры. Спортивные упражнения. Игры с игрушками Индивидуальная работа. Закаливающие процедуры, тренировка механизмов саморегуляции. Физкультурные занятия Музыкальные занятия Фитнес-данс Корригирующая гимнастика. Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные упражнения на прогулке развлечения, праздники и соревнования</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность. Сюжетно-ролевые игры.</p> <p>Рассматривание иллюстраций в книгах, журналах. Просмотр видеофильмов.</p>	<p>Беседа, Консультация. Наглядноинформационное сопровождение. Родительские собрания. Обогащение предметноразвивающей среды. Участие в спортивных мероприятиях. Семейные гостиные Открытые занятия</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>упражнений в игровой форме. - Проведение упражнений в соревновательной форме. Информационно-рецептивный: - характеризуется взаимосвязанностью и взаимозависимостью действий педагога и ребенка. Репродуктивный: - предусматривает воспроизведение ребенком продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий. Метод проблемного обучения: - Метод творческих заданий.</p>				
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	Средства физического развития
	<p>Двигательная активность, занятия физкультурой</p> <p>Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)</p> <p>Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)</p>

Технологии

1. Здоровьесберегающие технологии	<p>Здоровьесберегающие образовательные технологии</p> <p><u>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ Динамические паузы✓ Релаксация✓ Пальчиковая гимнастика✓ Гимнастика для глаз✓ Бодрящая гимнастика✓ Ленивая гимнастика✓ Подвижные и спортивные игры✓ Оздоровительный бег <p><u>Технологии обучения здоровому образу жизни</u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей <input type="checkbox"/> Фитнес - данс✓ Коммуникативные игры✓ Непосредственно образовательная деятельность из цикла «Познай себя»✓ Точечный или игровой самомассаж✓ Дыхательная гимнастика <p>Медико-профилактические</p> <ol style="list-style-type: none">1. Организация питания2. Использование бактерицидных ламп, проветривание, влажные уборки3. Сезонные мероприятия, направленные на профилактику простудных заболеваний <input type="checkbox"/> <p>Употребление чеснока</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Витамин С
------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>4. Закаливание</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Утренний прием детей на улице ✓ Утренняя гимнастика на воздухе ✓ ФИЗО на улице ✓ Облегченная форма одежды ✓ Умывание прохладной водой ✓ Сон при открытых форточках ✓ Полоскание горла солевым раствором ✓ Полоскание горла водой ✓ Воздушные ванны в сочетании с бодрящей гимнастикой <input type="checkbox"/> Босохождение
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

О том, что с семьями воспитанников необходимо тесно сотрудничать в вопросах воспитания и образования, определено в нормативных документах.

1. Органы государственной власти и органы местного самоуправления, образовательные организации оказывают помощь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития¹.

2. Стандарт направлен на решение задач обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей².

3. Стандарт является основой для оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития. Вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность³.

4. В целях эффективной реализации Программы должны быть созданы условия для консультативной поддержки педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей⁴.

¹ См. ч.2 ст. 44 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

² См. подп.9 п.1.6 Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155.

³ См. подп.6 п.1.7 там же.

5. Организация должна создавать возможности для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде и для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы⁵.

6. На этапе дошкольного образования очень важны организация психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах воспитания и развития ребенка⁶.

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Поэтому при проектировании воспитательно -образовательного процесса необходимо учитывать в своей работе такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважать и признавать способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Целью ИП «Калита Д. С.» стало установление партнёрских взаимоотношений в вопросах воспитания и образования, направленных на обеспечение полноценного развития личности ребенка на основе диалога между детским садом и родителями воспитанников.

Партнерство означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание детей; что семья и Организация равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения. Согласие партнеров с общими целями и методами воспитания и сотрудничество в их достижении позволяют объединить усилия и обеспечить преемственность и взаимодополняемость в семейном и внесемейном образовании.

Задачи:

- ✓ Оказание консультативной поддержки родителей в вопросах воспитания и образования, направленных на профилактику и борьбу с возможными или выявленными отклонениями в развитии на ранних стадиях развития;
- ✓ Изучение семейного уклада, традиций в семьях воспитанников с целью эффективного планирования педагогической работы;
- ✓ Создание открытой информационной среды в группе и ДОО о жизни детей в условиях ДОО с использованием различных форм взаимодействия, в том числе и через активизацию работы сайта дошкольной организации.
- ✓ Вовлечение родителей в образовательную деятельность через совместные детско-родительские мероприятия, организованные как сотрудниками ДО, так и самими родителями: развлечения, праздники, досуги, открытые занятия с участием родителей.

Принципы работы с родителями:

- целенаправленность, систематичность, плановость;
- открытость детского сада для семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок);
- сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей;
- дифференцированный подход к работе с родителями с учетом специфики каждой семьи; - диагностика общих и частных проблем в воспитании и развитии ребенка; - доброжелательность. Определены направления и формы взаимодействия с родителями:

Направление	Повышение педагогической	Выявление потребностей,	Вовлечение в жизнь детского сада
--------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------

деятельности	компетентности	запросов, уровня компетентности	
Форма взаимодействия	<ul style="list-style-type: none"> - информационные уголки с консультациями инструктора ФИЗО - консультации на сайте - индивидуальные консультации - открытые занятия - родительские собрания - беседы - Семейная гостиная 	<ul style="list-style-type: none"> - анкетирование (общие, родительские) - беседы - опрос 	<ul style="list-style-type: none"> - совместные праздники, развлечения и досуги - семейные конкурсы - выпуск газет, печатной продукции (советы, буклеты и т.д.) - оформление групп - благоустройство территории ДОУ - дни открытых дверей - конкурс семейных талантов - проектная деятельность - выставки, конкурсы

2.5. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ИП «Калита Д. С.»:

- непосредственно образовательную деятельность с детьми в соответствии с основной общеобразовательной программой, в структуре и содержании которой уделяется большое внимание развитию речи, мышлению, воображению детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- коррекционно-развивающую работу.

Коррекционно-развивающая работа осуществляется с детьми, имеющими речевые нарушения и с детьми, имеющими отклонения в поведении или других сферах деятельности при условии, что в тесном сотрудничестве с воспитателем и специалистами ДОУ возможна организация квалифицированной помощи и коррекции в развитии.

1.2. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Содержательный раздел части, формируемой участниками образовательных отношений включает описание содержания парциальных программ, условно распределённых по направлениям развития детей, а также используемых форм, средств, методов и приемов работы с детьми.

2.7. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка «Физическое развитие»

1.3. Модуль образовательной деятельности «Малыши-крепьши»

Основными направлениями программы «Малыши-крепьши» являются:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированность;

- формирование предпосылок учебной деятельности.

1.4. Содержание и средства реализации программы «Малыши-крепьши»

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса ИП «Калита Д. С.»	
<i>Содержание</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:3. Приобщение детей к физической культуре:

<p>Средства, педагогические методы, формы работы с детьми</p>	<p>Занятия по физическому развитию</p> <p>Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс общеразвивающих упражнений (<i>далее — ОРУ</i>) с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.</p> <p>Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.</p> <p>Самостоятельная двигательная деятельность детей.</p>
----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Воспитательно-образовательное направление.

<p>Содержание</p>	<ul style="list-style-type: none"> — создать атмосферу принятия, искренности и тепла по отношению к каждому воспитаннику, что зависит от стиля общения педагога с детьми; — организовать жизнедеятельность детей на основе общих, привлекательных для каждого ребенка традиций: утренние встречи, ритуал укладывания на дневной сон, теплое прощание, празднование дней рождения детей и др.; — организовать работу с родителями, способствующую их эмоциональному сближению с детьми на основе совместной двигательной деятельности (совместные подвижные игры, физкультурные занятия и развлечения и др.).
--------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><i>Средства, педагогические методы, формы работы с детьми</i></p>	<p>1. -непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей в зале и на спортивной площадке; - подвижная игровая деятельность на прогулке; утренняя гимнастика; физкультминутки; оздоровительный бег; физкультурные развлечения, праздники, “Дни здоровья”; тематические недели; детские олимпийские игры.</p> <p>2. -соблюдение режимных моментов; проведение закаливающих процедур после дневного сна; систематическое использование здоровьесберегающих технологий; организация непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей; осуществление проектной деятельности дошкольников; непосредственно образовательная деятельность познавательной направленности; реализация педагогического проекта «Познай себя»; организация праздников и развлечений; организацию и проведение дня Здоровья</p> <p>3. - анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка; ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком; гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу; использование специальных педагогических приемов (оформление фотоальбома «Я и моя семья», оформление шкафчика ребенка в приемной «Здравствуйте, я пришел!»), введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей, организация и проведение игр с детьми, направленных на оптимизацию эмоционально-чувственной сферы, активное использование игр-забав, угворушек, потешек, прибауток и др.); создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон; игры на оптимизацию эмоционально-чувственной сферы, игры с элементами психогимнастики, подвижные, хороводные, пальчиковые игры; рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости в непосредственно образовательной деятельности, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.); психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные, стендовые консультации, консультации на сайте ДОО; рекомендации воспитателей ДОО). - обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми); театрализованные, сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации, игры на развитие коммуникативных навыков; беседы; чтение художественной литературы; обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания,</p>
----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну); организация «уголков психологической разгрузки» (уголок уединения детей) в группах; создание ситуации успеха для каждого ребенка в непосредственно образовательной деятельности и в свободной деятельности; формирование культуры общения детей; проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями); рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости в непосредственно образовательной деятельности, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).</p> <p>4.</p> <p>- непосредственно образовательную деятельность с детьми в соответствии с основной общеобразовательной программой, в структуре и содержании которой уделяется большое внимание развитию речи, мышлению, воображению детей; создание полноценной предметно-развивающей среды в группах; организацию игровой деятельности детей; Коррекционно-развивающая работа (работа на логопункте ДОО).</p>
3. Оздоровительно-профилактическое направление.	
Содержание	Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной Работы: выполнение требований СанПиН, организация питания, осуществление специфической иммунопрофилактики и неспецифической иммунопрофилактики
Средства, педагогические методы, формы работы с детьми	<ul style="list-style-type: none"> - Вакцинопрофилактика - Закаливающие мероприятия с использованием традиционных и нетрадиционных методов; различные виды массажа; оздоровительный бег или ходьба; различные виды гимнастик.
4. Информационное оснащение.	
Содержание	<ol style="list-style-type: none"> 1.Расширение информационного пространства по вопросам здоровьесбережения и здоровьеобогащения для семьи 2.Повышение компетентности педагогов

<i>Средства, педагогические методы, формы работы с родителями педагогами</i>	1. Родительские собрания (тематические, с участием детей, мастер-классы); проектная деятельность дошкольников; совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения, выставки, фотовыставки); консультации специалистов (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ); Оформление папокпередвижек; Экскурсии для вновь прибывших родителей; Посещение непосредственно образовательной деятельности; Анкетирование; Семейная гостиная 2. Повышение квалификации педагогов в вопросах использования ИКТ и интерактивных технологий; обновление материально-технической и программно-методической базы в вопросах здоровьесбережения.
5. Мониторинг реализации программы.	
<i>Содержание</i>	Представлены параметры мониторинга, критерии, сроки и ответственные
<i>Средства, педагогические методы, формы работы с родителями и детьми</i>	Наблюдения, выполнение нормативов по физическому развитию; измерение антропометрических данных, беседы с родителями и детьми; анализ заболеваемости; анализ активности родителей в физкультурно -оздоровительной работе ДОО; анализ речевых отклонений в развитии детей

Для решения поставленных задач используются следующие формы работы:

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности	Образовательная деятельность, осуществляемая в режимных моментах		

<p>Беседа Рассказывание с опорой и без опоры на наглядный материал Отгадывание загадок Интегративная детская деятельность Игры (сюжетные, с правилами) Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные развлечения Подвижные игры с правилами Игры малой подвижности Подвижные дидактические игры Игровые упражнения Соревнования Ознакомление с правилами и нормами безопасности в двигательной деятельности ознакомление детей с видами спорта Наблюдение за способами движения разных объектов упражнения на развитие мелкой моторики Упражнения на развитие крупной, мелкой моторики Гимнастика (утренняя, «ленивая», корригирующая, дыхательная) Динамическая пауза Физкультминутка Пешеходная прогулка</p>	<p>Беседа Рассказ Чтение Рассматривание Интегративная детская деятельность Дидактические игры Сюжетно-ролевые игры Утренняя гимнастика Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревнования</p>	<p>Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях СРИ, ДИ, ТИ). Динамическая пауза: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня ПИ Самостоятельные спорт. игры и упражнения</p>	<p>Участие в родителев в физкультурных досугах, праздниках, соревнованиях, в «Семейной гостиной».</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

Модуль образовательной деятельности «Мы живем на Урале»

Содержание и средства реализации образовательных областей

Образовательная область «Физическое развитие»	
Содержани	Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.

	<p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала.</p> <p>Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
<i>Средства, педагогические работы с детьми</i>	<p>Игры народов Среднего Урала: русские, башкирские, татарские, удмуртские, марийские, коми, чувашские</p> <p>Спортивные игры <i>методы, формы</i> Участие в тематических проектах, спортивных событиях.</p> <p>Детско-взрослые проекты.</p>

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организационный раздел содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, включает распорядок и режим дня, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды с учетом части формируемой участниками образовательных отношений.

3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Под развивающей предметно-пространственной средой понимается – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями ДОО, прилегающими и другими территориями, предназначенными для реализации Программы), материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами (в том числе развивающими компьютерными играми) и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. Обеспечивает возможность реализации разных видов детской активности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, конструирования, восприятия произведений словесного, музыкального и изобразительного творчества, продуктивной деятельности и пр. в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития. Основные принципы построения РППС:

- 1) **Насыщенность** – включает средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
- 2) **трансформируемость** – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;
- 3) **полифункциональность** – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;
- 4) **доступность** – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

5) безопасность – все элементы РППС соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

В ДОО созданы условия для организации процесса физического развития ребенка. Имеется спортивный зал и во всех групповых помещениях спортивные уголки, оснащенные необходимым оборудованием (см. таблицу).

Вид помещения	Функциональная роль	Оснащение
Спортивный зал	Непосредственно образовательная деятельность Утренняя гимнастика Развлечения Праздники Театрализованные представления Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей	-Беспроводная колонка - Спортивное оборудование для прыжков, - ракетки для бадминтона -гимнастический мат - мешочки с песком -тоннели для пролезания - массажные коврики -флажки -кольцебросы -обручи - палка гимнастическая - кегли - конус оранжевый - скакалка спортивная - мяч большой - мяч малый - мяч средний - мяч баскетбольный - мяч футбольный -Нетрадиционное физкультурное оборудование

3.3. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия подразумевают:

- 1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение Организацией требований:
 - санитарно-эпидемиологических правил и нормативов
 - пожарной безопасности и электробезопасности;
 - охране здоровья воспитанников и охране труда работников ДОО;
- 3) оснащенность помещений РППС (представлена в разделе 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды);
- 4) наличие учебно-методического комплекта, оборудования.

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;											
Система анализа профессиональной деятельности;											
Система организации взаимодействия с семьями;											
Система мониторинга образовательного процесса и детского развития .											
2) выполнение Организацией требований:											
– санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:											
к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность	оборудованию и содержанию территории	помещениям, их оборудованию и содержанию	естественному и искусственному освещению помещений	отоплению и вентилированию	водоснабжению и канализации	организации питания	медицинскому обеспечению	приему детей в организации, осуществляющие образовательную деятельность	организации режим дня	организации физического воспитания	личной гигиене персонала
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
– пожарной безопасности и электробезопасности;											

локальные акты ДОО по пожарной безопасности и электробезопасности в соответствии с требованиями нормативных документов РФ для образовательных организаций	наглядная агитация. стенды в группах и холлах	автоматическая охранно – пожарная сигнализация	система оповещения людей о пожаре	кнопка экстренного реагирования и вызова полиции	электробезопасность	
					обследование дошкольного учреждения на наличие неисправностей связанных с электричеством	инструктаж и по правилам работы с электрооборудованием
+	+	+	+	+	+	+
– охране здоровья воспитанников и охране труда работников Организации;						
локальные акты ДОО по охране труда сотрудников и охране здоровья воспитанников в соответствии с требованиями нормативных документов РФ для образовательных организаций	Инструктажи сотрудников по видам работ и по профессиям	Наглядная агитация, стенды в холлах	Обучение сотрудников	Административно-общественный контроль за охраной труда	Осуществление образовательной деятельности по вопросам здоровьесбережения, становления ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами	
3) возможность для беспрепятственного доступа воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, в т. ч. детей-инвалидов, к объектам инфраструктуры организации						
Паспорт доступности	пандусы		Наличие кнопки вызова для инвалидов			
+	-		-			

4) оснащенность помещений РППС (представлена в разделе 3.2.). Организация развивающей предметно-пространственной среды); **5) наличие учебно-методического комплекта, оборудования.**

Учебно-методический комплект представлен в соответствии с направлениями реализации образовательных областей и сгруппирован на: - методические пособия,
-учебно-наглядные материалы.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Фитбол-аэробика «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкина С.В. Кузьмина – Детство-пресс 2016

Занятия физкультурой «Игровой стретчинг для дошкольников» Е.В. Сулим.

Примерное комплексно – тематическое планирование к программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ».Средняя группа/ В.В. Гербова, Н.Ф. Губанова, О.В. Дыбина и др.:– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

От рождения до школы. Программа и краткие методические рекомендации: для работы с детьми 3-4 года/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018

От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.
– 4-е изд., перераб. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016

Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду 3-5 лет. Мозаика синтез, 2016.

Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду 5-7 лет. Мозаика синтез, 2016.

Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. Детство пресс, 2015.

Иванова Т. И. Йога для детей. Детство пресс, 2020.

Морозова Л. Д. Сюжетные игры-занятия и подвижные игры в детском саду. Аркти, 2016.

3.4. Планирование образовательной деятельности

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: в младшей группе - 15 мин., в средней группе - 20 мин., в старшей группе - 25 мин., в подготовительной группе - 30 мин. Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Планирование образовательной деятельности

Организованная образовательная деятельность					
Образовательная область	Базовый вид деятельности	Периодичность			
		Дошкольный возраст (3-4)	Дошкольный возраст (4-5)	Дошкольный возраст (5-6)	Дошкольный возраст (6-7)
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	3 раза в неделю	3 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
	Физическая культура на воздухе	_____	_____	1 раз в неделю	1 раз в неделю

Организация НОД по физическому развитию осуществляется по расписанию, утвержденному заведующей ДОО (Приложение 2).

Перспективное планирование занятий для всех возрастов представлено в Приложении 3.

В соответствии с комплексно-тематическим планированием ДОО, разработан план развлечений и праздников с детьми всех возрастных групп, который представлен в Приложении 4.

3.5. Режим дня и распорядок

При организации режима дня в ДОО:

- на самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов;
- продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут;
- максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут;
- образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

В организации режима дня дошкольников очень важно соблюдать двигательный режим. Организация двигательного режима в ДОО осуществляется с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Режим двигательной активности соблюдается всеми педагогами ДОО: в объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Формы организации двигательной деятельности детей	Младший дошкольный возраст 3-4 года	Средний дошкольный возраст 4-5 лет	Старший дошкольный возраст 5-6 лет	Старший дошкольный возраст 6-7 лет	Особенности организации
	Продолжительность/недельная нагрузка, мин				
Двигательная активность в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности					
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей: 3 раза в неделю	15/45	20/60	25/70	30/90	В летний период на улице. В старшем дошкольном возрасте 1 раз в неделю на улице
Утренняя гимнастика	8/40	10/50	10/50	10/50	Ежедневно. В летний период на улице.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	10/50	15/75	20/100	20/100	Ежедневно
Закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	20/100	20/100	20/100	20/100	Ежедневно
Физкультминутка	В зависимости от	В зависимости от	В зависимости от	В зависимости от	В среднем в младших и

Ежедневно во время проведения НОД *	НОД /18	НОД /18	НОД/24	НОД/36	средних группах физминутка по 3 минуты, в старшем дошкольном возрасте по 4 минуты
Непосредственно образовательная деятельность по музыке: 2 раза в неделю **	/12	/16	10/20	/24	
Оздоровительный бег.	-	Ежедневно 1- 3 минуты во время прогулки	3-5 минут Ежедневно во время прогулки	5-8 минут Ежедневно во время прогулки	
ИТОГО			6ч20мин.	6ч49мин.	
Активный отдых					

Физкультурноспортивные. Праздники 1 раз в месяц	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-40 минут	
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	Ежегодно
Детские Олимпийские игры	-	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	Ежегодно
Самостоятельная двигательная деятельность	+	+	+	+	Ежедневно в группе и на прогулке. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Пояснительная записка

Работа по воспитанию, формированию и развитию личности обучающихся в дошкольных образовательных организациях (далее – ДОО) предполагает преемственность по отношению к достижению воспитательных целей начального общего образования (далее – НОО). Рабочая программа разработана с учетом Примерной рабочей программы воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования.

Программа воспитания является компонентом основной образовательной программы дошкольного образования (далее – ДО). Структура Программы воспитания включает три раздела – целевой, содержательный и организационный, в каждом из них предусматривается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Под воспитанием понимается «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»

Программа основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

В основе процесса воспитания детей лежат конституционные и национальные ценности российского общества.

В программе воспитания отражено взаимодействие участников образовательных отношений (далее – ОО) со всеми субъектами образовательных отношений с учетом особенностей социокультурной среды, в которой воспитывается ребенок.

При разработке рабочей программы учитывались следующие нормативные документы:

- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон от 31 июля 2020 г № 304 ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г № 2945 р о б утверждении Плана мероприятий по реализации в 2021 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- ✓ Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Целевые ориентиры следует рассматривать как возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с базовыми духовно-нравственными ценностями. Планируемые результаты определяют направления для разработчиков рабочей программы воспитания.

Только при подобном подходе возможно воспитать гражданина и патриота, раскрыть способности и таланты детей, подготовить их к жизни в высокотехнологичном, конкурентном обществе.

Для того чтобы эти ценности осваивались ребёнком, они должны найти свое отражение в основных направлениях воспитательной работы ДОО.

Ценности **Родины и природы** лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности **человека, семьи, дружбы**, сотрудничества лежат в основе социального направления воспитания.

Ценность **знания** лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценность **здоровья** лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Ценность **труда** лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности **культуры и красоты** лежат в основе этико-эстетического направления воспитания.

Реализация Примерной программы основана на взаимодействии с разными субъектами образовательных отношений.

ДОО в части, формируемой участниками образовательных отношений, дополняет приоритетные направления воспитания с учетом реализуемой основной образовательной программы, региональной и муниципальной специфики реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, того, что воспитательные задачи, согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), реализуются в рамках образовательных областей – социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития, физического развития.

Реализация Программы воспитания предполагает социальное партнерство с другими организациями.

Раздел I. Целевые ориентиры и планируемые результаты Программы воспитания

1.2. Цели и задачи Программы воспитания

Личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества через:

Цель 1. Формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе

1. Поддерживать убеждение каждого ребенка в том, что в нем много хорошего, и сообщать об этих достоинствах детям, родителям
2. Развивать различие ребенком положительного отношения к себе в целом и критических оценок результатов своих действий
3. Воспитывать доброжелательное отношение, уважение прав сверстников и сотрудничество
4. Воспитывать культуру поведения
5. Воспитывать чувство любви и уважения к своей стране России

2. Цель 2. Овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения

1. Приобщать детей к общечеловеческим ценностям
2. Приучать уважать права и достоинство других людей
3. Формировать представление о добре и зле
4. Способствовать проявлению уважения ко всему живому

Цель 3. Приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

1. Привлекать к совместной деятельности
2. Учить планировать собственную деятельность, оценивать и корректировать ее
3. Формировать умение решать вопросы разными способами
4. Учить решать конфликты «мирным» путем
5. Поощрять высказывания детей своего мнения

1.2. Методологические основы и принципы построения Программы воспитания

Методологической основой Программы являются антропологический, культурно-исторический и практические подходы. Концепция Программы основывается на базовых ценностях воспитания, заложенных в определении воспитания, содержащемся в Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Методологическими ориентирами воспитания также выступают следующие идеи отечественной педагогики и психологии: развитие личного субъективного мнения и личности ребенка в деятельности; духовно-нравственное, ценностное и смысловое содержание воспитания; идея о сущности детства как сенситивного периода воспитания; амплификация (обогащение) развития ребенка средствами разных «специфически детских видов деятельности».

Программа воспитания руководствуется принципами ДО, определенными ФГОС ДО.

- **Принцип гуманизма** - обеспечивает каждому ребенку право на признание его в обществе как личности, как человека, являющегося высшей ценностью, уважение к его персоне, достоинству, защита его прав на свободу и развитие;
- **Принцип интеграции образовательного процесса** - предполагает комплексный и системный подходы к содержанию и организации образовательного процесса. Обучающие, развивающие и воспитательные задачи решаются в комплексе на одном интегрированном содержании образования
- **Принцип следования нравственному примеру.** Пример как метод воспитания позволяет расширить нравственный опыт ребенка, побудить его к внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребенку реальную возможность следования идеалу в жизни
- **Принцип совместной деятельности ребенка и взрослого.** Программа осуществляется в совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения
- **Принцип общего культурного образования.** Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона
- **Принципы безопасной жизнедеятельности.** Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения
- **Принцип инклюзивности.** Организация образовательного процесса, при котором все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования

Данные принципы реализуются в укладе ОО, включающем воспитывающие среды, общности, культурные практики, совместную деятельность и события.

1.2.1. Уклад образовательной организации

Уклад – общественный договор участников образовательных отношений, опирающийся на базовые национальные ценности, содержащий традиции региона и ОО, задающий культуру поведения сообществ, описывающий предметно-пространственную среду, деятельности и социокультурный контекст. Уклад учитывает специфику и конкретные формы организации распорядка дневного, недельного, месячного, годового циклов жизни ДОО.

Уклад способствует формированию ценностей воспитания, которые разделяются всеми участниками образовательных отношений (воспитанниками, родителями, педагогами и другими сотрудниками ДОО).

1.2.2. Воспитывающая среда ДОО

Воспитывающая среда – это особая форма организации образовательного процесса, реализующего цель и задачи воспитания.

Воспитывающая среда определяется целью и задачами воспитания, духовно-нравственными и социокультурными ценностями, образцами и практиками. Основными характеристиками воспитывающей среды являются ее насыщенность и структурированность.

1.2.3. Общности (сообщества) ДОО

Профессиональная общность – это устойчивая система связей и отношений между людьми, единство целей и задач воспитания, реализуемое всеми сотрудниками ДОО. Сами участники общности должны разделять те ценности, которые заложены в основу Программы. Основой эффективности такой общности является рефлексия собственной профессиональной деятельности.

Воспитатель, а также другие сотрудники должны:

- быть примером в формировании полноценных и сформированных ценностных ориентиров, норм общения и поведения;
- мотивировать детей к общению друг с другом, поощрять даже самые незначительные стремления к общению и взаимодействию;
- поощрять детскую дружбу, стараться, чтобы дружба между отдельными детьми внутри группы сверстников принимала общественную направленность;
- заботиться о том, чтобы дети непрерывно приобретали опыт общения на основе чувства доброжелательности;
- содействовать проявлению детьми заботы об окружающих, учить проявлять чуткость к сверстникам, побуждать детей сопереживать, беспокоиться, проявлять внимание к заболевшему товарищу;
- воспитывать в детях такие качества личности, которые помогают влиться в общество сверстников (организованность, общительность, отзывчивость, щедрость, доброжелательность и пр.);
- учить детей совместной деятельности, насыщать их жизнь событиями, которые сплачивали бы и объединяли ребят;
- воспитывать в детях чувство ответственности перед группой за свое поведение.

Профессионально-родительская общность включает сотрудников ДОО и всех взрослых членов семей воспитанников, которых связывают не только общие ценности, цели развития и воспитания детей, но и уважение друг к другу. Основная задача – объединение усилий по воспитанию ребенка в семье и в ДОО. Зачастую поведение ребенка сильно различается дома и в ДОО. Без совместного обсуждения воспитывающими взрослыми особенностей ребенка невозможно выявление и в дальнейшем создание условий, которые необходимы для его оптимального и полноценного развития и воспитания.

Детско-взрослая общность. Для общности характерно содействие друг другу, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение, отношение к ребенку как к полноправному человеку, наличие общих симпатий, ценностей и смыслов у всех участников общности.

Детско-взрослая общность является источником и механизмом воспитания ребенка. Находясь в общности, ребенок сначала приобщается к тем правилам и нормам, которые вносят взрослые в общность, а затем эти нормы усваиваются ребенком и становятся его собственными.

Общность строится и задается системой связей и отношений ее участников. В каждом возрасте и каждом случае она будет обладать своей спецификой в зависимости от решаемых воспитательных задач.

Детская общность. Общество сверстников – необходимое условие полноценного развития личности ребенка. Здесь он непрерывно приобретает способы общественного поведения, под руководством воспитателя учится умению дружно жить, сообща играть, трудиться, заниматься, достигать поставленной цели. Чувство приверженности к группе сверстников рождается тогда, когда ребенок впервые начинает понимать, что рядом с ним такие же, как он сам, что свои желания необходимо соотносить с желаниями других.

Воспитатель должен воспитывать у детей навыки и привычки поведения, качества, определяющие характер взаимоотношений ребенка с другими людьми и его успешность в том или ином сообществе. Поэтому так важно придать детским взаимоотношениям дух доброжелательности, развивать у детей стремление и умение помогать как старшим, так и друг другу, оказывать сопротивление плохим поступкам, общими усилиями достигать поставленной цели.

Одним из видов детских общностей являются разновозрастные детские общности. В детском саду должна быть обеспечена возможность взаимодействия ребенка как со старшими, так и с младшими детьми. Включенность ребенка в отношения со старшими, помимо подражания и приобретения нового, рождает опыт послушания, следования общим для всех правилам, нормам поведения и традициям. Отношения с младшими – это возможность для ребенка стать авторитетом и образцом для подражания, а также пространство для воспитания заботы и ответственности.

Организация жизнедеятельности детей дошкольного возраста в разновозрастной группе обладает большим воспитательным потенциалом для инклюзивного образования.

Культура поведения воспитателя в общностях как значимая составляющая уклада. Культура поведения взрослых в детском саду направлена на создание воспитывающей среды как условия решения возрастных задач воспитания. Общая психологическая атмосфера, эмоциональный настрой группы, спокойная обстановка, отсутствие спешки, разумная сбалансированность планов – это необходимые условия нормальной жизни и развития детей.

Воспитатель должен соблюдать кодекс нормы профессиональной этики и поведения:

- ✓ педагог всегда выходит навстречу родителям и приветствует родителей и детей первым;
- ✓ улыбка – всегда обязательная часть приветствия;
- ✓ педагог описывает события и ситуации, но не даёт им оценки;
- ✓ педагог не обвиняет родителей и не возлагает на них ответственность за поведение детей в детском саду;
- ✓ тон общения ровный и дружелюбный, исключается повышение голоса;
- ✓ уважительное отношение к личности воспитанника;
- ✓ умение заинтересованно слушать собеседника и сопереживать ему;
- ✓ умение видеть и слышать воспитанника, сопереживать ему;
- ✓ уравновешенность и самообладание, выдержка в отношениях с детьми;
- ✓ умение быстро и правильно оценивать сложившуюся обстановку и в то же время не торопиться с выводами о поведении и способностях воспитанников;

- ✓ умение сочетать мягкий эмоциональный и деловой тон в отношениях с детьми;
- ✓ умение сочетать требовательность с чутким отношением к воспитанникам;
- ✓ знание возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- ✓ соответствие внешнего вида статусу воспитателя детского сада.

1.2.4. Социокультурный контекст

Социокультурный контекст – это социальная и культурная среда, в которой человек растет и живет. Он также включает в себя влияние, которое среда оказывает на идеи и поведение человека.

Социокультурные ценности являются определяющими в структурно-содержательной основе Программы воспитания.

Социокультурный контекст воспитания является вариативной составляющей воспитательной программы. Он учитывает этнокультурные, конфессиональные и региональные особенности и направлен на формирование ресурсов воспитательной программы. Реализация социокультурного контекста опирается на построение социального партнерства образовательной организации.

В рамках социокультурного контекста повышается роль родительской общественности как субъекта образовательных отношений в Программе воспитания.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы воспитания

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность воспитателя нацелена на перспективу развития и становления личности ребенка. Поэтому результаты достижения цели воспитания даны в виде целевых ориентиров, представленных в виде обобщенных портретов ребенка к концу дошкольного возраста. Основы личности закладываются в дошкольном детстве, и, если какие-либо линии развития не получают своего становления в детстве, это может отрицательно сказаться на гармоничном развитии человека в будущем.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

1.3.1. Целевые ориентиры воспитательной работы для детей дошкольного возраста (до 8 лет)

Направления воспитания	Ценности	Показатели (целевые ориентиры)	Примерные планируемые результаты воспитательной работы в виде личностных качеств ребенка

Физическое и оздоровительное	Здоровье	Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать	•стремится к выполнению социальных норм и правил безопасного и здорового
		правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.	образа жизни

Планируемые результаты освоения Программы по каждому возрастному периоду

4 года:

Направления воспитания	
-------------------------------	--

Физическое и оздоровительное	<p>Владеет навыками поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложкой, вилок, салфеткой, не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.</p> <p>Сформированы навыки безопасного передвижения в помещении (осторожно спускаться и подниматься по лестнице, открывать и закрывать двери, держась за дверную ручку)</p> <p>Владеет навыками безопасного поведения в играх с песком, водой, снегом.</p> <p>Знаком с правилами поведения в природе.</p> <p>Имеет представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах.</p> <p>Знает о том, что зарядка, игра, физические упражнения вызывают хорошее настроение. С помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Имеет представление о необходимости закаливания, о ценности здоровья, развивать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Умеет сообщать о своём самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Испытывает потребность в соблюдении навыков гигиены.</p> <p>Проявляет активность в двигательной деятельности. Участвует в играх со всеми детьми группы, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.</p>
------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5 лет:

Направления воспитания	
-------------------------------	--

Физическое и оздоровительное	<p>Знаком с правилами безопасного поведения во время игр.</p> <p>Знает о важности соблюдения режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p>
------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6 лет:

Направления воспитания	
Физическое и оздоровительное	<p>Имеет представления о правилах поведения в общественных местах; об обязанностях в группе детского сада, дома.</p> <p>Сформирована привычка следить за чистотой тела; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.</p> <p>Умеет замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.</p> <p>Сформированы основы экологической культуры и безопасного поведения в природе.</p> <p>Имеет представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Сформированы знания о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Имеет представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Умеет характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знаком с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знаком с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>

7-8 лет:

Направления воспитания	
Физическое и оздоровительное	Знаком с правилами поведения на природе.

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Пояснительная записка

1.4.1. Цели и задачи

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, согласно ФГОС ДО ориентирована на:

- учет образовательных потребностей, интересов и мотивов воспитанников, членов их семей и педагогов;
- специфику национальных, социокультурных, экономических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс;
- выбор тех парциальных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам воспитанников, возможностям педагогического коллектива ДОО
- поддержку интересов педагогических работников, реализация которых соответствует целям и задачам ОП ДО;
- сложившиеся традиции ДОО

Исходя из этого и учитывая характеристику контингента воспитанников ДОО, были определены задачи дополнительно к обязательной части образовательной программы ДОО:

- 2.** Формирование у ребенка социальных способностей и навыков, определяющих становление базовых свойств его личности на основе приобщения к культуре своего народа с учетом уже достигнутого уровня социального развития, личностных особенностей, специфики развития эмоционально-аффективной сферы;
- 3.** Формирование ценностного отношения к своему здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях, через знакомство с доступными способами его укрепления в условиях уральского региона.
- 4.** Воспитывать чувство сострадания к людям, имеющим недостатки в физическом развитии, желание оказать им помощь.

Согласно этому, часть, формируемая участниками образовательных отношений, представлена модулями образовательной деятельности, основанными на парциальных программах и педагогических проектах, разработанных исходя из сложившихся традиций детского сада, различных формах организации работы с воспитанниками с учетом мнения педагогов и родителей воспитанников.

Парциальные программы:

- Толстикова О.В., Савельева О.В. Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2013.
- О. В. Бережнова, В. В. Бойко. Программа «Малыши-крепьши». Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет. Издательский дом «Цветной мир», 2017 г.

Модуль образовательной деятельности «Мы живем на Урале»

Пояснительная записка

Цели образования ребенка

1. Формирование познавательного интереса и чувства сопричастности к семье, детскому саду, городу, родному краю, культурному наследию своего народа на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения.
 2. Воспитание уважения и понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа, и толерантного отношения к представителям других национальностей (сверстникам и их родителям, соседям и другим людям).
 3. Формирование бережного отношения к родной природе, стремление бережно относиться к ней, сохранять и умножать, по мере своих сил, богатство природы.
 4. Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.
- Программа реализуется через 4 содержательных блока: «Моя семья», «Моя малая родина», «Мой край – земля Урала», «Культура и искусство народов Среднего Урала».

Модуль образовательной деятельности «Программа «Малыши-крепьши»

Пояснительная записка

«Малыши-крепьши» — это современная интегративная развивающая программа нового поколения, обеспечивающая физическое развитие детей 3–7 лет в контексте преемственности дошкольного и начального общего образования.

Парциальная программа «Малыши-крепьши» разработана в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и основными положениями Профессионального стандарта педагога. Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития.

В основу Программы положен системно-деятельностный подход, создающий условия для формирования общей культуры личности детей: ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, воспитания инициативности и самостоятельности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Программа предназначена для использования в дошкольных группах образовательных организаций, семейных дошкольных группах, группах кратковременного пребывания, в малокомплектных и частных детских садах.

Цель программы:

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированность

- формирование предпосылок учебной деятельности

Ожидаемые результаты программы «Малыши-крепыши»:

- Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.
- Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение;
- Ребенок знаком с упражнениями ляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.
- У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.
- У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.
- Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений. — Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (*далее — НОД*) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.
- Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. Содержание воспитательной работы по направлениям воспитания

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

- ✓ социально-коммуникативное развитие;
- ✓ познавательное развитие;
- ✓ речевое развитие;
- ✓ художественно-эстетическое развитие;
- ✓ физическое развитие.

В пояснительной записке ценности воспитания соотнесены с направлениями воспитательной работы. Предложенные направления не заменяют и не дополняют собой деятельность по пяти образовательным областям, а фокусируют процесс усвоения ребенком базовых ценностей в целостном образовательном процессе. На их основе определяются региональный и муниципальный компоненты.

2.1.1. Физическое и оздоровительное направление воспитания

Ценность – здоровье. *Цель* данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- 1)обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- 2)закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- 3)укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- 4)формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- 5)организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- 6)воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности воспитателя:

- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОО.

Формирование у дошкольников культурно-гигиенических навыков является важной частью воспитания культуры здоровья. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДОО.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель ДОО должен сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

- формировать у ребенка навыки поведения во время приема пищи;
- формировать у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
- формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом;
- включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

Задачи физического и оздоровительного направления воспитания в разные возрастные периоды дошкольного детства:

Возрастная группа	Основные задачи:
Вторая младшая	Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания. Приучать следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться расческой и носовым платком.

Средняя младшая	<p>Воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом, привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).</p>
Старшая группа	<p>Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.</p> <p>Совершенствовать культуру еды; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.</p>
Подготовительная группа	<p>Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. Закреплять умения аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить. Закреплять умение следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, прическе.</p>

2.1.2. Описание вариативных форм, методов и средств реализации рабочей программы воспитания с учетом возрастных особенностей воспитанников

Методы воспитания – это способы педагогического воздействия на сознание воспитуемых, направленные на достижение цели воспитания.

Методы воспитания в сфере развития личности ребенка, это методы, которые обеспечивают создание у детей практического опыта общественного поведения. К ним можно отнести:

Упражнение предполагает включение детей в разнообразную практическую деятельность, в общение со сверстниками и взрослыми в естественных жизненных ситуациях и в специально создаваемых, стимулирующих дошкольников к таким поступкам.

Метод приучения дает наибольший эффект если он сочетается с примером взрослого или других детей. Чтобы ребенок начал действовать по примеру старшего или сверстника, необходимо желание быть похожим на того, кто затронул его чувства, направил деятельность. Желание быть похожим реализуется через деятельность подражания. Когда пример получил отражение в деятельности ребенка, можно говорить о его активном влиянии на личность.

Следует подчеркнуть значение *целенаправленного наблюдения*, организуемого педагогом. Наблюдение формирует отношение к наблюдаемому и положительно влияет на поведение детей.

Показ действия. С его помощью формируется такое важное качество, как самостоятельность. В условиях жизни ребенка в ДОО самостоятельность приобретает ярко выраженный нравственный, общественный аспект.

Труд и игра являются и средствами, и методами воспитания. *Игра* – действенный метод воспитания в сфере личностного развития. Ценность ее как средства и действенного метода воспитания в том, что эта деятельность дает ребенку возможность наиболее свободно и самостоятельно устанавливать связи и отношения с другими детьми, выбирать цели, подбирать материалы и находить средства осуществления замысла. В игре особенно отчетливо проявляются достижения и недостатки личностного развития, уровень овладения детьми нормами и правилами поведения. Сюжетная игра имеет два плана детских отношений: один — это отношения сверстников по игре, или так называемые реальные отношения; второй — взаимоотношения играющих, регулируемые определенным сюжетом. Педагогически ценный сюжет, отражающий положительные стороны быта, общественно-политические явления, благотворно влияет на поведение детей в игре и даже отчасти вне игры. Игра активизирует чувства и отношения ребенка, его представления об окружающем. Для овладения детьми опытом общественного поведения необходимо развивать содержательные игры и активизировать общую работу по воспитанию у детей нравственных чувств и привычек поведения. Тогда можно ожидать, что при сговоре детей по поводу игры и в процессе самой игры будет достигнуто единство между поведением ребенка в соответствии с взятой на себя ролью и реальным поведением. .

В воспитании детей в сфере их личностного развития используются следующие вариативные **формы взаимодействия**:

Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
-------------------------	------------------	------------------------------------	----------------------------------

Физическое и оздоровительное направление воспитания

<ul style="list-style-type: none"> - Занятия, - игровые упражнения, - индивидуальная работа, - игры-забавы, - игры-драматизации, - досуги, - театрализации, - беседы, - разыгрывание сюжета, - упражнения подражательного и имитационного характера, - активизирующее общение педагога с детьми, чтение литературы с рассматриванием иллюстраций и тематических картинок, - использование информационно-компьютерных технологий и технических средств обучения (презентации, 	<p>Во всех режимных моментах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренний прием, - утренняя гимнастика, - приемы пищи, - занятия НОД, - самостоятельная деятельность, - прогулка, - подготовка ко сну, - дневной сон. 	<ul style="list-style-type: none"> - Игры-забавы, - дидактические игры, - подвижные игры, - сюжетно-ролевые игры, - рассматривание иллюстраций и тематических картинок, - настольно-печатные игры, - творческая деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа, - консультация, - наглядно-информационное сопровождение, - родительские собрания, - обогащение предметно-развивающей среды, - участие в спортивных мероприятиях, - личный пример.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>видеофильмы, мультфильмы), - трудовая деятельность, - составление историй, рассказов, - творческое задание, - обсуждение, - игровые ситуации, - пространственное моделирование, - работа в тематических уголках, - целевые прогулки.</p>			
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

2.2. Особенности реализации воспитательного процесса

Физическое и оздоровительное направление

Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма, организацию практической деятельности детей с целью формирования у них навыков самообслуживания.

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

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

В целях реализации социокультурного потенциала региона для построения социальной ситуации развития ребенка работа с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста строится на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения ДОО. Единство ценностей и готовность к сотрудничеству всех участников образовательных отношений составляет основу уклада ДОО, в котором строится воспитательная работа.

Взаимодействие с родителями осуществляется каждым педагогом ДОО

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

3.1. Организация предметно-пространственной среды

Функциональный модуль	Реализуемые виды деятельности детей	Перечень компонентов функционального модуля	Назначение модуля	Направления воспитания
Физическое развитие				
Микроцентр «Спортивный уголок»	Игровая Двигательная активность Коммуникативная	<ul style="list-style-type: none"> Атрибуты к подвижным и спортивным играм Нетрадиционное физкультурное оборудование 	<p>Укрепление опорнодвигательного аппарата, развитие двигательных способностей</p> <p>Формирование умения соблюдать правила</p>	<p>Физическое и оздоровительное;</p> <p>Социальное</p>
Микроцентр «Уголок безопасности»	Игровая Коммуникативная	<ul style="list-style-type: none"> Дидактические, настольные игры по различным видам безопасности 	Обучение безопасности жизнедеятельности	Физическое и оздоровительное

Уголок уединения	Игровая Коммуникативная	<ul style="list-style-type: none"> • Ширмы • Предметы декорации 	Формирование навыков коммуникабельности, ответственности, сотрудничества	Социальное
------------------	--------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	------------

Также в ДОУ имеются спортивный и музыкальный залы, кабинет учителя-логопеда, педагога-психолога, методический кабинет, оздоровительный блок, прогулочные участки и спортивная площадка оснащение которых представлено в таблице:

Физкультурная площадка	Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники	Спортивное оборудование Оборудование для спортивных игр	Физическое и оздоровительное
------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	------------------------------

V. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ», ФГОС ДО, с учетом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и ориентирована на использование во всех возрастных группах ДОО.

Основной **целью** является формирование физического развития и физического воспитания, укрепление здоровья совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков.

Совершенствование тонкой ручной и развитие зрительно-двигательной координации.

Данная цель решается через следующие **задачи**:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия
- развитие и совершенствование двигательных умений, координации движений, ориентировки в пространстве.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей ребенка с нарушением интеллекта

- обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка, независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;
- формирование общей культуры детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности, ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование культурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках рабочей программы
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Рабочая программа по физическому развитию детей ориентирована на детей от 3 до 7 лет и разработана с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников.

3 - 4 года

- Детям присуще наглядно - действенное мышление. 3-4 летний ребенок владеет основными жизненно важными **движениями** (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.
- **Моторика** выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).
- Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными **гигиеническими навыками** самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

4-5 лет

- Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг.
- Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.
- Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 x 20 см. Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным.

Сердечно-сосудистая система. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, нескоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

- В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки* (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

5 – 6 лет

- *К пяти годам* складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.
- В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в **движении**. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.
- Позитивные изменения наблюдаются в развитии **моторики**. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.
- *В старшем дошкольном возрасте* продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами **движений**. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).
- К 6 годам совершенствуется развитие мелкой **моторики** пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.
 В старшем возрасте продолжают совершенствоваться **культурно-гигиенические навыки**: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

7 лет

- *К 7 годам* скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные **движения**, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

- У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).
- Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).
- Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет **культурно-гигиеническими навыками** и понимает их необходимость.

Образовательная деятельность по физическому развитию осуществляется по расписанию, утвержденному руководителем ДОО, в соответствии с требованиями СанПиН п.12.5.: «занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: в младшей группе - 15 мин., в средней группе - 20 мин., в старшей группе - 25 мин., в подготовительной группе - 30 мин. Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе».

Познавательное развитие:

- Толстикова О.В., Савельева О.В. Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2013.

Физическое развитие:

- О. В. Бережнова, В. В, Бойко. Программа «Малыши-крепыши». Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет. Издательский дом «Цветной мир», 2017 г.

В соответствии с комплексно-тематическим планированием ДОО, ежемесячно с детьми всех возрастных групп проводятся физкультурные развлечения и праздники (Приложение 4).

С целью установление партнёрских взаимоотношений в вопросах физического воспитания детей организованы мероприятия для родителей воспитанников, в которых предусмотрено как консультативная поддержка родителей, так и совместная работа с детьми и родителями (Приложение 5).

Календарный план воспитательной работы 2023-2024 учебный год

Месяц	Социальное направление воспитания	Трудовое направление воспитания	Познавательное направление воспитания	Патриотическое направление воспитания	Физическое и оздоровительное направление воспитания	Этико-эстетическое направление воспитания
Сентябрь	30.09 День пожилого человека	27.09 День работников дошкольного образования	1.09 День знаний		9.09 День рождения полезных привычек День здоровья	
Октябрь	16.10 День отца					3.10 День музыки
Ноябрь	27.11 День матери			3.11 День народного единства		
Декабрь						8.12 День художника
Февраль				20.02-22.02 Тематическая неделя «Защитники Отечества»	22.02 День здоровья	
Март	27.02-4.03 Тематическая неделя «Международный женский день»					27.03 День театра
Апрель					7.04 День здоровья 24.04	

					День земли	
Май				4.05-5.05, 8.05, 11.05-12.05 Тематическая неделя «События ВОВ. День победы»		
Июнь	День защиты детей					

Приложение №2 План развлечений

Месяц	Название развлечения	Возрастная группа
Сентябрь	День знаний	Подготовительная, Старшая
	Мы – пожарные	Средняя, Старшая, подготовительная
	«У похода есть начало, а конца походу нет»	Средняя, Старшая, подготовительная
Октябрь	«Кладовая витаминов»	Старшая
	Осенние забавы	Средняя, Подготовительная
Ноябрь	«Олимпийские игры»	Средняя, Старшая, Подготовительная
Декабрь	«Зима в Простоквашино» «У похода есть начало, а конца походу нет»	Младшая
		Средняя
		Старшая
		Подготовительная
Январь	«Международный день снега»	Младшая
		Средняя
	«Международный день снега»	Старшая Подготовительная

Февраль	День здоровья	Средняя, Старшая, Подготовительная
Март	«Наши помощники»	Младшая Средняя Старшая Подготовительная
Апрель	День здоровья	Младшая Средняя Старшая Подготовительная
	«Здравствуй лето!»	Младшая Средняя Старшая Подготовительная

Взаимодействие с семьей

Месяц	Форма работы	Родители (Возрастные группы)
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях Консультация «Правила поведения в лесу»	Старшие и подготовительные
Октябрь	Консультация для родителей (сайт) «Папа, мама, я -спортивная семья»	Все возраста.
Ноябрь	Проект «Олимпийские игры» Оформление выставки «Олимпийские игры»	Средние, старшие и подготовительные
Январь-февраль	«Вместе с бабушкой и дедушкой» Консультация для родителей (сайт) «Развиваем гибкость!»	Младшие. Средние,старшие и подготовительные. Все возраста.

Март	Обучающее видео для родителей «Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ»	Все возраста
	«Неделя здоровья»	
Апрель	Конкурс ДОО «Я люблю спорт». Микрорайонный конкурс «Я люблю спорт».	Все возраста. Победители конкурса ДОО «Я люблю спорт».
Май	Родительское собрание «наши достижения» «Осторожно – лето» - вебинар-знакомство с подвижными играми	Все возраста.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 163087394189883410712196312938131625200663305526

Владелец Калита Диана

Действителен с 07.02.2025 по 07.02.2026