

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Березка» Зерноградского района

347729, Россия, Ростовская область, Зерноградский  
район, х. Запосельный,  
ул. Стенная, д. № 18

телефон: (863-59) 42-6-84 факс: (863-59) 42-6-84  
E-mail: berezka.katya@mail.ru

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
МБДОУ д/с «Березка»  
Зерноградского района  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МБДОУ д/с «Березка»  
Зерноградского района  
от 31.08.2022 г № 38  
 Э.М.Нагорная



**Рабочая программа**  
**по физическому развитию разновозрастной группы**  
**на 2022 – 2023 учебный год**

## Содержание

### I Целевой раздел

1 Пояснительная записка.....	3
1.1 Цели и задачи реализации программы .....	3
1.2 Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.3 Содержание психолого-педагогической работы.....	5
1.4 Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет.....	5
1.5 Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.....	7
1.6 Целевые ориентиры физического развития.....	7
1.7 Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.....	7
1.8 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.....	7

### II.Содержательный раздел

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в ДОО программ, обеспечивающих реализацию программы.....	8
2.2 Система физкультурно-оздоровительной работы.....	10
2.3 Основные направления физкультурно-оздоровительной работы.....	10
2.4 Модель двигательной деятельности.....	12
2.5.Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	13
2.6 Модель закаливания.....	14
2.7 Комплексно-тематическое планирование на год .....	15-19

### III Организационный раздел

3 Методическое обеспечение программы.....	19
---	----

## **I. Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа физического развития составлена с учетом примерной основной образовательной программой дошкольного образования «Радуга» авторы С.Г.Якобсон, Т.И.Гризик,, Т.Н.Доронова, Е.В.Соловьева, Е.А.Екжанова, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и направлена на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих позитивную социализацию детей, сохранение и укрепление их здоровья. Программа реализует принципы полноценного проживания ребёнком дошкольного периода детства, индивидуализации образовательного процесса, поддержки детской инициативы в различных видах деятельности и поможет педагогам организовать работу по реализации всех образовательных областей, заявленных в стандарте дошкольного образования.

### **Нормативно-правовые документы.**

При разработке Рабочей программы учитывались следующие *нормативные документы*:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

Программа спроектирована с учетом особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Рабочая образовательная Программа по образовательной области «Физическое развитие» характеризующая специфику содержания образования, особенности организации физкультурно-оздоровительного процесса, характер оказываемых образовательных услуг.

**1.1 Целью Программы является:** разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

**Задачи реализации Программы.**

1. Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.
2. Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).
5. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Обеспечивать физическое и психическое благополучие.

**1.2 Принципы и подходы к формированию Программы.**

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования.

- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.

- Строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

*Учтены принципы коррекционной дошкольной педагогики:*

Принцип развивающего обучения, основывающийся на положении о ведущей роли обучения в развитии ребенка и формировании «зоны ближайшего развития».

Принцип единства диагностики и коррекции отклонений в развитии.

Принцип учета соотношения первичного нарушения и вторичных отклонений.

Принцип генетический, учитывающий общие закономерности развития, применительно к воспитанию и обучению детей с тяжелыми нарушениями речи.

Принцип коррекции и компенсации, требующий гибкого соответствия коррекционно - педагогических технологий и индивидуально – дифференцированного подхода к характеру нарушений у ребенка, их структуре и выраженности.

Деятельностный принцип, определяющий подходы к содержанию и построению обучения, с учетом ведущей для каждого возрастного периода деятельности, в которой созревают психологические новообразования, определяющие личностное развитие ребенка.

- Принцип раннего начала коррекционно - педагогического воздействия.
- Принцип концентрического наращивания информации в каждой из последующих возрастных групп во всех пяти образовательных областях.

Учтены *принципы и подходы, определённые главными задачами программы «Радуга»:*

- Формирование у ребёнка воспитанности, самостоятельности, целеустремлённости, умения поставить перед собой задачу и добиться её решения.
  - Обеспечение условий для радостного детства, охраны и укрепления здоровья ребёнка, всестороннего и своевременного психического развития, активного, бережного отношения к окружающему миру и приобщение к основным сферам человеческой культуры.
- Приоритетным направлением работы группы является познавательное-речевое развитие дошкольников путём интеграции различных видов деятельности.

### **1.3 Содержание психолого-педагогической работы.**

Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области

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

#### **Задачи:**

- развивать физические качества (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

### **1.4.Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет.**

Возрастные особенности детей подробно сформулированы в комплексной программе «Радуга»

*Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования: проект/С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова и др.; научный руководитель Е.В. Соловьева. – М.: Просвещение, 2014 г.*

#### **Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 года.**

Физическое развитие

3-х 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 четверем годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударить 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, прическе, пользуясь зеркалом, расческой).

#### ***Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 года***

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

##### **Физическое развитие**

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 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.

#### ***Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет***

##### **Физическое развитие**

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.

#### ***Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет***

##### **Физическое развитие**

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, заботится о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

### **1.5 Планируемые результаты, как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования**

#### **1.6. Целевые ориентиры дошкольного образования, сформулированные в ФГОС дошкольного образования**

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

#### **1.7. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:**

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

#### **1.8. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет ини-

циативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

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

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

ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

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

ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в ДОУ программ, обеспечивающих реализацию программы.**

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

#### ***Образовательная область «Физическое развитие»***

*Цель:*

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

*Задачи:*

*1) Оздоровительные:*

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

*Образовательные:*

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.



### *Воспитательные:*

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

### *Направления физического развития:*

#### *1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:*

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорнодвигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

#### *2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.*

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

#### *4. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.*

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

### **Принципы физического развития:**

#### *1. Дидактические:*

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

#### *2. Специальные:*

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

#### *3. Гигиенические:*

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

### **Методы физического развития:**

#### *1. Наглядные:*

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

#### *2. Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

#### *3. Практические:*

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме

Содержание образовательной области «Физическое развитие» определено Примерной основной образовательной программой дошкольного образования «Радуга» авторы: С.Г.Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова, Е.В.Соловьева, Е.А.Екжанова. Система работы по физическому воспитанию в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Осуществляется педагогический контроль за соблюдением оптимального двигательного режима, использованием индивидуального дифференцированного подхода в работе с детьми и созданием благоприятных санитарно-гигиенических условий.

При организации двигательной деятельности используется ее типовое разнообразие: тренировочная, сюжетно-игровая, игровая, тематическая и контрольно- проверочная.

Применяются следующие основные формы и методы образовательной деятельности по физической культуре являются:

- занятия по физической культуре
- игровая утренняя гимнастика
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- гимнастика пробуждения с включением общеразвивающих упражнений
- комплекс общеразвивающих упражнений с проведением бесед, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций
- дифференцированные игры и упражнения с учетом индивидуальных и гендерных особенностей детей.

Оптимальный режим двигательной активности включает разнообразные виды физической деятельности: физминутки и физпаузы, прогулку, самостоятельную двигательную активность, физкультурные досуги и развлечения.

## **2.2. Система физкультурно-оздоровительной работы**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

## **2.3 Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

### *1. Создание условий*

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

### *2. Организационно-методическое и педагогическое направление*

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов

- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

### 3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- профилактика отклонений в физическом и психическом здоровье

## Система оздоровительной работы

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственные
1	- щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата.	Ежедневно в адаптационный период  Ежедневно	Воспитатели
2	Двигательная активность		
2.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в группе; - на прогулке.	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
2.3.	Спортивные упражнения ( санки, велосипеды, самокаты).	2 р. в неделю.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
2.4.	Элементы спортивных игр.	Старший дошкольный возраст 2 р.в.неделю.	Воспитатели
2.5.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг.	1 р. в неделю 1 р. в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
2.6.	Физкультурные праздники: «День здоровья» «Веселые старты»	1 р. в год	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
3.	Закаливание		
3.1.	Облегченная одежда детей	В течении дня	Воспитатели,

			младший воспитатель
3.2.	Мытье рук, лица.	Несколько раз в день	Воспитатели, младший воспитатель

## 2.4. Модель двигательной деятельности.

Направления	3 – 4 года	4-5 лет	5 -6 лет	6 -7 лет
Подвижные игры во время приема детей	Ежедневно 3- 5 мин.	Ежедневно 5 – 7 мин.	Ежедневно 7 – 10 мин.	Ежедневно 10 - 12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 15 мин.
Физкультминутки	2 – 3 мин.	2 – 3 мин	2 – 3 мин	2 – 3 мин
Непосредственно Образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 15 ин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - безсюжетные; - игры – забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционны.	Ежедневно не менее 2 – х игр по 5 – 7 мин.	Ежедневно не менее 2 – х игр по 7 – 8 мин.	Ежедневно не менее 2 – х игр по 8 – 10 мин.	Ежедневно не менее 2 – х игр по 10 – 12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика после сна; - дыхательная гимнастика;	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3 – 5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6 – 8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8 – 10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10 – 15мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10 -15 мин.	1 раз в месяц по 15 -20 мин.	1 раз в месяц по 25 -30 мин.	1 раз в месяц по 30 -35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в месяц по 10 -15 мин.	2 раза в месяц по 15 -20 мин	2 раза в месяц по 25 -30 мин	2 раза в месяц по 30 -35 мин

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

При реализации примерной образовательной программы «Радуга» педагог:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития **каждого ребенка**;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические **принципы педагогического сопровождения** развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет **развивающее взаимодействие** с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает **совместную с ребенком деятельность** (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно **планирует образовательные ситуации**, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения** детей;
- сотрудничает с родителями**, совместно с ними решая задачи воспитания и развития детей.

**Формы работы представлены в виде таблицы**

Направления развития	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	Игровая беседа с элементами движения Игра Утренняя гимнастика Интегративная деятельность Упражнения Экспериментирование Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение Проблемная ситуация	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Игра Беседа Рассказ Чтение Рассматривание. Интегративная деятельность <input type="checkbox"/> Контрольно-диагностическая деятельность <input type="checkbox"/> Спортивные и физкультурные досуги Спортивные соревнования <input type="checkbox"/> Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность Проблемная ситуация

--	--	--

С дошкольного возраста формируются предпосылки здорового образа жизни. Очень важно привить любовь в дошкольном возрасте к закаливаниям, любовь к занятию различными видами спорта и необходимости в выполнении ежедневной утренней гимнастики, так как именно на этой основе дошкольники с ранних лет были здоровыми, закаленными и физически совершенными.

Поэтому в детском саду в образовательном процессе используются естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышающие функциональные возможности организма малыша. Использование природных факторов в сочетании с движениями, физическими упражнениями улучшающие все функции организма ребенка. В ДОУ разработаны разнообразные методы и формы организации детской деятельности: народные подвижные игры и забавы, различный спортивный инвентарь, слушание музыки, спортивные праздники (досуги, развлечения), физкультминутки, утренние гимнастики и закаливания. Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

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

## 2.6. Модель закаливания детей дошкольного возраста

Мероприятия	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка
Обливание ног	после дневной прогулки	Июнь – август ежедневно	нач. t воды +18+20 20 – 30 сек.
умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +20+22
Облегченная одежда	В течение дня	Ежедневно, в течение года	-
Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в течение года	-
Прогулка на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно, в течение года	От 1,5 до 3 –х часов, в зависимости от сезона и погодных условий
Утренняя гимнастика на воздухе	-	Июнь - август	В зависимости от возраста
Двигательная деятельность на воздухе	-	В течение года	20 -30 мин., в зависимости от возраста

Воздушные ванны	После сна	Ежедневно, в течение года	5 – 10 мин, в зависимости от возраста
	На прогулке	Июнь - август	-
Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно, в течение года	6 раз в день
Дневной сон с открытой фрамугой	-	Теплый период	t возд. +15+16
Гимнастика после дневного сна	После сна	Ежедневно, в течение года	

## 2.6. Комплексно – тематическое планирование на год.

### Перспективный план занятий по физкультуре для детей младшего и среднего возрастов.

Месяц	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Веселый тренинг	Подвижные игры
1	2	3	4	5
Сентябрь (1,2 недели)	С обручем	Игра «Полоса препятствий» Игра «Полоса препятствий»	Качалочка	Солнышко и дождик. Найди игрушку!
Сентябрь (3,4 недели)	С большим мячом.	С б. мячом: броски вверх, вниз. С б. мячом: отбивать рукой.	Цапля	Догони мяч. Поиграем!
Развлечение №1 «Поиграем!»		Танец «Ковбой»	Игровые упражнения	Салют
Октябрь (1,2 недели)	С платочком	Игра «Полоса препятствий» Игра «Полоса препятствий»	Морская звезда	Мы – осенние листочки. По ровненькой дорожке.
Октябрь (3,4 недели)	С большим мячом	С б. мячом: броски в кольцо. С б. мячом: броски вверх, об пол.	Оловянный солдатик	Догони меня! Едет – едет паровоз.
Развлечение №2 «Поиграем!»		Танец «Ковбой»	Игровые упражнения	Перебрось мяч.
Ноябрь (1,2 недели)	С кубиками.	Игра «Полоса препятствий» Игра «Построй пирамидку»	Самолет	Еж с ежатами. Гимнастика.
Ноябрь (3,4 недели)	Со средним мячом.	Со ср.мячом: броски вдаль. Со ср.мячом: броски вверх, об пол.	Потягивание	Медведь. Воздушный шар.
Развлечение №3 «Поиграем!»		Танец «Ковбой»	Игровые упражнения	Салют

Декабрь (1,2 недели)	С плоской палкой.	Игра «Полоса препятствий» Игра «Строитель»	Ах, ладошки.	Самолеты. Холодно – жарко.
Декабрь (3,4 недели)	С большим мячом.	С б. мячом: броски парами. С б. мячом: броски вверх, отбивать.	Карусель.	Не боимся мы кота. Скажи и покажи.
Развлечение №4 «Поиграем!»		Танец «Ламбада»	Игровые упражнения	Перебрось мяч.
Январь (1,2 недели)	С косичкой	Игра «Полоса препятствий» Игра «Полоса препятствий»	Покачай малышку.	Веселые зайчата. Все спортом занимаются.
Январь (3,4 недели)	Со средним мячом	Со ср. мячом: в гор. верт. цель. Со ср.мячом: вдаль, об пол.	Танец медвежат.	Снежинки и ветер. Пингвины на льду.
Развлечение №5 «Поиграем!»		Танец «Ламбада»	Игровые упражнения	Салют
Февраль (1,2 недели)	С кубиками	Игра «Полоса препятствий» Игра «Построй пирамидку»	Маленький мостик.	Заячий концерт. Что в пакете?
Февраль (3,4 недели)	С большим мячом.	С б. мячом: бросок вверх, об пол. С б. мячом: катить, отбивать.	Паровозик.	Ловишки с ленточкой. Зимние забавы.
Развлечение №6 «Поиграем!»		Танец «Ламбада»	Игровые упражнения	Перебрось мяч.
Март (1,2 недели)	С обручем.	Игра «Полоса препятствий» Игра «Полоса препятствий»	Колобок.	Грачи и автомобиль. Великаны и гномы.
Март (3,4 недели)	С большим мячом.	С б. мячом: бросок вверх, об пол. С б. мячом: отбивание, бросок вдаль.	Ножницы.	Жуки. Деревья и птицы.
Развлечение №7 «Поиграем!»		Танец «Русский»	Игровые упражнения.	Салют.
Апрель (1,2 недели)	С плоской палкой.	Игра «Полоса препятствий». Игра «Строитель»	Птица.	Карусель. Круг – кружочек.
Апрель (3,4 недели)	С большим мячом.	С б. мячом: броски парами. С б. мячом: в баскет. кольцо, вдаль.	Плавание на байдарке.	Цыплята на полянке. Тишина у пруда.
Развлечение №8 «Поиграем!»		Танец «Русский»	Игровые упражнения.	Перебрось мяч.
Май (1,2 недели)	С косичкой.	Игра «Полоса препятствий».	Велосипед.	Лягушки. Море



		Со скакалкой.		волнуется.
Май (1,2 недели)	С большим мячом.	С б. мячом: бросок вверх, об пол. Метание мешочков.	Гусеница.	Одуванчики. Узнай, кто позвал?
Развлечение №9 «Поиграем!»		Танец «Русский»	Игровые упражнения	Салют.

**Перспективный план занятий по физкультуре для детей старшего и подготовительного к школе возраста.**

Месяц	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Веселый тренинг	Подвижные игры
1	2	3	4	5
Сентябрь (1,2 недели)	С обручем	Катание обручей, прыжки из обруча в обруч. Игра «Полоса препятствий».	Качалочка	Возьми платочек! Подкрались неслышно.
Сентябрь (3,4 недели)	С большим мячом.	С большим мячом: школа мяча. Броски через волейбольную сетку.	Цапля.	Хитрая лиса. Узнай по голос.
Развлечение №1 «Спортландия»		Танец «Цыганский»	Эстафеты.	Салют.
Октябрь (1,2 недели)	С флажками.	Игра «Полоса препятствий» Игра «Строитель»	На морском коньке.	Собери мячи. Пустое место.
Октябрь (3,4 недели)	С большим мячом.	Броски в баскетбольное кольцо. Лазанье по веревочной лестнице. Веление мяча.	Оловянный солдатик.	Удочка Змея.
Развлечение №2 «Спортландия»		Танец «Цыганский»	Эстафеты.	Перебрось мяч.
Ноябрь (1,2 недели)	С кубиками.	Игра «Полоса препятствий» Игра «Построй пирамидку»	Ловкий чертенок.	По местам. Парк аттракционов.
Ноябрь (3,4 недели)	Со средним мячом.	Броски на дальность, в цель, об пол. Броски в цель, на дальность.	Растяжка ног.	Растяжка ног. Улитка.

Развлечение №3 «Спортландия»		Танец «Цыганский»	Эстафеты	Салют.
Декабрь (1,2 недели)	С палкой.	Игра «Полоса препятствий». Игра «Строитель»	Ах, ладошки.	Мороз – Красный нос. Разверни круг.
Декабрь (3,4 недели)	С большим мячом.	Броски большого мяча парами. Броски через волейбольную сетку.	Карусель.	Мышеловка. Добрые слова.
Развлечение №4 «Спортландия»		Танец «Ламбада с султанчиками»	Эстафеты	Перебрось мяч.
Январь (1,2 недели)	Со скакалкой.	Прыжки через скакалку Игра «Полоса препятствий»	Лодочка	Быстро возьми! Кто ушел?
Январь (3,4 недели)	Со средним мячом.	Броски на дальность, в цель, об пол.	Насос.	Мяч соседу. Тихо – громко.
Развлечение №5 «Спортландия»		Танец «Ламбада с султанчиками»	Эстафеты	Салют.
Февраль (1,2 недели)	С кубиками.	Игра «Полоса препятствий» Игра «Построй пирамидку»	Маленький мостик	Снежная королева. Оттолкни мяч.
Февраль (3,4 недели)	С большим мячом	Блок «Ведение мяча» Броски через волейбольную сетку	Паровозик	Ловишки с ленточкой. Не урони мяч.
Развлечение №6 «Спортландия»		Танец «Ламбада с султанчиками»	Эстафеты	Перебрось мяч.
Март (1,2 недели)	С обручем.	Игра «Полоса препятствий» Метание мешочков на дальность	Колобок.	Вдвоем в одном обруче. Тик – так!
Март (3,4 недели)	С большим мячом	Броски в баскетбольное кольцо. Броски на дальность и об стену.	Достань мяч!	Успей выбежать. Гусиная прогулка.
Развлечение №7 «Спортландия»		Танец «Русский»	Эстафеты	Салют.
Апрель (1,2 недели)	С палкой	Упражнения со	Ракета	Карусель

недели)		скакалкой. Игра «Строитель»		Щука.
Апрель (3,4 недели)	С большим мячом	С мячом «Полоса препятствий» Броски через волейбольную сетку.	Экскаватор.	Вышибалы. Необычный художник.
Развлечение №8 «Спортландия»		Танец «Русский»	Эстафеты	Перебрось мяч
Май (1,2 недели)	Со скакалкой.	Упражнения со скакалкой Игра «Полоса препятствий»	Крокодил.	Меткий стрелок. Птицелов.
Май (3,4 недели)	С большим мячом.	Игра «Полоса препятствий с мячом» Блок «Ведение мяча»	Гусеница.	Классики. Мышка.
Развлечение №9 «Спортландия»		Танец «Русский»	Эстафеты	Салют.

### 3. Методическое обеспечение программы

- С.Г.Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова, Е.В.Соловьева, Е.А.Екжанова. «Радуга» примерная основная образовательная программа дошкольного образования. М.: Просвещение, 2014г
- Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» программа физического здоровья детей от 3-7 лет. М.:ТЦ Сфера, 2016г
- Т.Э. Токаева «Технология физического развития детей от 3-4 лет» М.:ТЦ Сфера, 2016г
- Н.В.Нищева « Подвижные и дидактические игры на прогулке» СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2016г
- Е.А.Бабенкова, Т.М.Параничева «Подвижные игры на прогулке» МТЦ Сфера, 2016г
- Т.Е.Храченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г
- Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы» Волгоград: Учитель.2015г
- К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников» Москва, издательство ГНОМ и Д 2003