

ПРИНЯТА:
решением Педагогического Совета
ГБДОУ детского сада № 7
Приморского района
Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2018 № 1

С учётом мнения Совета родителей
протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №92-д от 31.08.2018 г.
Заведующий
 Красильникова Т.Н.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре**

Бойцовой Светланы Анатольевны

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 7 общеразвивающего вида
Приморского района Санкт-Петербурга**

Оглавление

	Содержание	Стр.
	Целевой раздел	3
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи реализации программы	3
1.2.	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.3.	Характеристики особенностей развития детей разных возрастных групп	6
1.4.	Программно-методические материалы	15
1.5.	Сроки реализации рабочей программы	15
1.6.	Планируемые результаты освоения программы детей разных возрастных групп	15
	Содержательный раздел	17
2.	Описание образовательной деятельности, представленными в образовательной области: «Физическое развитие», детей разных возрастных групп	17
2.1.	Первая младшая группа и ГКП (2-3 года)	17
2.2.	2-я младшая группа	18
2.3.	Средняя группа	19
2.4.	Старшая группа.	20
2.5.	Подготовительная группа.	22
2.6.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений.	36
3.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы	38
4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	40
	Организационный раздел	41
5.	Материально-техническое обеспечение программы.	41
6.	Распорядок и режим дня	42
7.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	43
7.1.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений.	44
8.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	45

Целевой раздел

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи реализации программы.

Цель программы — создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

Это станет возможно, если взрослые будут нацелены на:

1. Развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей;
2. Создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и в соответствующих возрасту видах деятельности;
3. Создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа ориентирована на:

1. Охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей;
3. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
5. 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;
6. Формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
7. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
8. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Приоритетными задачами физического развития являются:

В ГКП и 1-й младшей группе (2-3 года):

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным

действиям.

2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.

3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.

4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

В 2 ой младшей группе:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

В средней группе:

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

В старшей группе:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую

выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

В подготовительной группе:

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Ведущие условия реализации программы.

Ребенок дошкольного возраста — это, прежде всего, неутомимый деятель, с удовольствием и живым интересом познающий и проявляющий себя в окружающем пространстве. Процесс развития дошкольника осуществляется успешно при условии его активного и разнообразного взаимодействия с миром.

Деятельностная природа дошкольника подчеркнута в девизе программы — «Чувствовать — Познавать — Творить». Эти слова определяют три взаимосвязанные линии развития ребенка, которые пронизывают все разделы программы, придавая ей целостность и единую направленность, проявляясь в интеграции социально - эмоционального, познавательного и созидательно - творческого отношения дошкольника к миру.

Реализация программы нацелена на:

1. Создание каждому ребенку условий для наиболее полного раскрытия возрастных возможностей и способностей, так как задача дошкольного воспитания состоит не в максимальном ускорении развития дошкольника и не в форсировании сроков и темпов перевода его на «рельсы» школьного возраста;
2. Обеспечение разнообразия детской деятельности — близкой и естественной для ребенка: игры, общения со взрослыми и сверстниками, экспериментирования, предметной, изобразительной, музыкальной. Чем полнее и разнообразнее детская деятельность, тем больше она значима для ребенка и отвечает его природе;

3. Ориентацию всех условий реализации программы на ребенка, создание эмоционально-комфортной обстановки и благоприятной среды его позитивного развития.

Принципы программы.

1. Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
3. Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Принцип сотрудничества с семьей.
6. Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Характеристики особенностей развития детей

Период раннего детства имеет ряд качественных физиологических и психических особенностей, которые требуют создания специальных условий для развития детей этого возраста. Взаимосвязь физического и психического развития — это общая закономерность, присущая любому возрасту, но в раннем детстве она проявляется особенно ярко, потому что в этот период происходит становление всех функций организма.

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7—8 см, прибавка в весе составляет 2—2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий, но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Организм младших дошкольников недостаточно окреп. Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр.

В младшем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Дети «мыслят руками»: не столько размышляют, сколько непосредственно действуют. Чем более разнообразно использует ребенок способы чувственного познания, тем полнее его восприятие, тоньше ощущения, ярче эмоции, а значит, тем отчетливее становятся его представления о мире и успешнее деятельность.

На третьем году жизни заметно возрастает речевая активность детей, они начинают проявлять живой интерес к слову. Это обнаруживается в детских

высказываниях и вопросах, а также в игре словами. Малыши изменяют слова, придумывают новые, которых нет в речи взрослых; идет быстрое освоение грамматических форм.

Под влиянием общения со взрослыми, речевых игр и упражнений к трем годам ребенок начинает успешно использовать простые и распространенные предложения, воспроизводить небольшие стишки и потешки, отвечать на вопросы. Своевременное развитие речи имеет огромное значение для умственного и социального развития дошкольников.

Общение детей с воспитателем постоянно обогащается и развивается. Это и эмоциональное общение (обмен положительными эмоциями), и деловое, сопровождающее совместную деятельность взрослого и ребенка, а кроме того, познавательное общение. Дети могут спокойно, не мешая друг другу, играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, развивать несложный игровой сюжет из нескольких взаимосвязанных по смыслу эпизодов, выполнять вместе простые поручения.

Младший дошкольный возраст (3—4 года). На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие характеризуется кризиса трех лет. Эмоциональное развитие ребенка этого возраста проявлениями

таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребенку.

В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

Дети 3—4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

В 3 года ребенок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.

У развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, желтый, синий, зеленый). Трехлетний ребенок способен выбрать основные формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, допуская иногда незначительные ошибки. Ему известны слова «больше», «меньше», и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший.

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т. п. На основании опыта у них

складываются некоторые пространственные представления (рядом, перед, на, под). Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлоги и наречия).

Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т. п.), с назначением некоторых общественно-бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь); имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая машина, грузовая машина, троллейбус, самолет, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофер, дворник), праздниках (Новый год, день своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода теплая и вода холодная, лед скользкий, твердый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идет дождь). На четвертом году жизни ребенок различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает два-три вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых.

Внимание детей четвертого года жизни произвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10—15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (понравившиеся стихи и песенки, 2—3 новых слова, рассмешивших или огорчивших его). Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. Малыш действует с одним предметом и при этом воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камешек вместо мыла, стул — машина для путешествий и т. д.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка — носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Дети овладевают игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Игра ребенка первой половины четвертого года жизни — это скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместных со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие одну-две роли.

Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить.

Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно к четырем годам ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использовать речевые формы вежливого общения.

В 3—4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь.

Словарь младшего дошкольника состоит в основном из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребенок овладевает грамматическим строем речи, начинает использовать сложные предложения. Девочки по многим показателям развития (артикуляция, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного) превосходят мальчиков.

В 3—4 года в ситуации взаимодействия со взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг чтения ребенка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по-прежнему вызывают интерес. Интерес к продуктивной деятельности неустойчив. Замысел управляется

изображением и меняется по ходу работы, происходит овладение изображением формы предметов. Работы чаще всего схематичны, поэтому трудно догадаться, что изобразил ребенок. Конструирование носит процессуальный характер. Ребенок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конструкции из двух-трех частей.

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит при организации практической деятельности (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребенок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко — тихо, высоко — низко и пр.). Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

Средний дошкольный возраст (4—5 лет). Дети 4—5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4—5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

К 4—5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платьица, у меня короткая прическа»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют

представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребенок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

В возрасте 4—5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т. д. Элементы продуктивного воображения начинают складываться в игре, рисовании, конструировании.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? Зачем? Для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера.

Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения. Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребенок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета: слова приветствия, прощания, благодарности, вежливой просьбы, утешения, сопереживания и сочувствия. Речь становится более связной и последовательной.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

В художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на произведения музыкального и изобразительного искусства, художественную литературу, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных, сказочных персонажей. Дошкольники начинают более целостно воспринимать сюжеты и понимать образы. Важным показателем развития ребенка-дошкольника является изобразительная деятельность. К четырем годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк. В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу

изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками.

Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов ее исполнения.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет). Ребенок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе.

Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримерная). Игровые действия становятся разнообразными.

Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета — светло-красный и темно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку 7—10 тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу,

которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзято ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное.

Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождаются ее замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи.

Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.), глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения.

Круг чтения ребенка 5—6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объем информации, ему доступно чтение с продолжением.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет.

Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого).

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведет за собой изображение).

Ребенок на пороге школы (6—7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувствами и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать

добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым.

Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п. Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

К 6—7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роль.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и

длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им произвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения четче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках — передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления все более активно включается речь. Использование ребенком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник все чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6—7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи — монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, ее содержательной, эстетической и формальной сторонам — важнейший итог развития дошкольника-читателя.

Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей). Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства.

В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать все, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования, лепки, аппликации.

Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям,

собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путем складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией.

1.4. Программно-методические материалы, на основе которых разработана рабочая программа.

Программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования (ОП ДО).

ОП ДО основана на Примерной основной образовательной программе дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию -протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).

Положение о рабочей программе педагога ГБДОУ № 7 (прот. № 4 от 28.05.2014)

1.5. Сроки реализации рабочей программы

1 учебный год

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьироваться у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Третий год жизни. 1-я младшая группа и ГКП

Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).

При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.

С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.

Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.

Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с

возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.

С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Пятый год жизни. Средняя группа

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Шестой год жизни. Старшая группа

Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

Имеет представления о некоторых видах спорта.

Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Содержательный раздел

2. Описание образовательной деятельности, представленными в образовательной области «Физическое развитие», детей разных возрастных групп.

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.).

2.1. Первая младшая группа и ГКП № 1 (2-3 года)

Задачи образовательной деятельности

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям

детского сада.

4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Содержание образовательной деятельности

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3-м году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезть через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений.

Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

2.2. Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. *Общеразвивающие упражнения.* Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях

(стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу. *Основные движения. Ходьба.* Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. *Бег*, не опуская головы. *Прыжки.* Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. *Катание, бросание, метание.* Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. *Лазание* по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. *Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения:* скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. *Подвижные игры.* Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

2.3. Пятый год жизни. Средняя группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту.

Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге —

активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. *Ходьба* с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). *Бег*. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. *Бросание, ловля, метание*. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. *Ползание, лазание*. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. *Прыжки*. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. *Подвижные игры*: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. *Спортивные упражнения*. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). *Ритмические движения*: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

2.4. Шестой год жизни. Старшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. *Общеразвивающие упражнения:* четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска. *Ходьба.* Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. *Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). *Прыжки.* На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. *Бросание, ловля и метание.* «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. *Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-

эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. *Спортивные игры*. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: 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 воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. *Спортивные упражнения*: катание на самокате.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

2.5. Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. *Общеразвивающие упражнения*. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. *Основные движения*. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в

полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. *Ходьба*. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. *Упражнения в равновесии*. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. *Бег*. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. *Прыжки*. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. *Метание*. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. Точное поражение цели. *Лазание*. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». *Подвижные игры*. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. *Спортивные игры*. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в

сторону партнера без сетки и через нее.. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. *Спортивные упражнения.* Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Первая младшая группа и ГКП

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОРУ	Без предмета, С игрушками	С кубиками, с ленточками,	Без предмета С мячом	С палками С ленточками	Ритмика С обручем	С кольцом С мячом	С игрушками,	С палками, С лентами,	Без предмета,
ходьба	Обычная, С различным положением рук.	На носках, На пятках, имитация	С высоким подниманием колена (бедро)	С изменением темпа, остановкой.	Приставным шагом: вперед, в стороны	Обходя предметы и перешагивая через них	По кругу взявшись за руки	С переходом на бег и наоборот	По пересеченной местности
бег	В прямом направлении, По кругу	Игровой бег, «ниточка-иглочка»	«змейкой» между предметами	В медленном темпе 50-60с	Мелким и широким шагом	С подскоками и С изменением направления	С перепрыгиванием, Убегать и догонять	С заданием: с остановкой, с приседанием	Между двумя шнурами
прыжки	На двух ногах на месте	Слегка продвигаясь вперед	На двух ногах через шнур	Прямой галоп	Через две Параллельные линии	На одной ноге держась руками за стенку	Вверх с касанием предмета, Вдоль с места	Со скамейки на мягкое покрытие	Через предметы продвигаясь вперед, вокруг предм.
равновесие	Ходьба по шнуру		Перелезание через скамейку	Упражнение на скамейке				Упражнения на скамейке	
Ползание лазанье	Подлезание под дуги, под		Лазанье по лесенке Высота 1.5	Упражнение на скамейке	Пролезание в обруч и под дугами		Перекаты, С пролета на пролет гим.		

	веревку, на четвереньках		м		не касаясь руками пола		стенки		
Катание метание		Упражнения с мячом			Вращение обруча (юла)			Метание в цель горизонтальную и вертикальную мяч + скамейка	Метание в даль
Подвижные игры	Солнышко и дождик, Птички, Кошка и мышки	Мяч в кругу, Мой веселый, звонкий мяч, Поезд.	Обезьянки, Медведи и пчелы, Птички	Воробышки и автомобиль, Баба Яга, Перелет птиц,	Ловишки с ленточками, Мышеловка, День и ночь	Гонка мячей по кругу, Зайка, Зайцы и волк.	Зайка беленький сидит... Поймай комара, Лохматый пес.	Ловишки с ленточками, котят и щенята, цветные автомобили	Птички в гнездышках, У медведя во бору... бездомный заяц.

Вторая младшая группа.

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОРУ	С игрушками Без предмета	С кубиками, С ленточками	С кольцом С игрушками	С гим. палками С ленточками	С обручем Без предмета	С кольцом С мячом	С игрушками без предметов	С гим. палками С ленточками	Без предмета
ходьба	На носках, на пятках, на прямой и по кругу	Имитационная, вдоль границ зала	Мелким и широким шагом, парами	С остановкой С изменением темпа движения	Приставным Шагом вперед и в стороны	Между и вокруг предметов	По кругу взывшись за руки в левую и правую сторону	С остановкой С приседаниями и «Змейкой»	С подлезанием и перелезанием

бег	Обычный, На носках	В разных направлениях С изменением темпа	Между предметами «змейкой»	В медленном темпе 50-60сек	Мелким и широким шагом.	По кругу с подскоками и перепрыгиванием	Непрерывный бег 1 мин.	С выполнением задания по звуковому сигналу	На скорость 10м В среднем темпе
прыжки	На месте на двух ногах, продвигаясь вперед	На двух ногах Вокруг предмета на одной ноге у опоры	Через линию Прямо и боком	Прямой галоп, Подскоки, у опоры	Поочередно из обруча в обруч, Вокруг обруча	На одной ноге и вокруг предметов. У опоры	В длину с места, поочередно Через 4-6 лин.	В верх с места, Доставая предмет	По «кочкам» Через предметы
равновесие	Упражнения на ограниченной опоре			Упражнения на гимнастической скамейке		Кружение	Перекаты	Упражнения на гимнастической скамейке	
Ползание лазанье	Подлезание по дугами, на высоких и низких четвереньках		Упражнения на гим.стенке лазанье (высота 1,5м)		Упражнения с обручем		Упражнение на гимн . стенке Полоса препятствий		
Катание метание		Упражнения с мячом				Упражнения с мячом		Прокатывание мяча по гимн скамейке	Метание на дальность Метание в обруч
Подвижные игры	«Солнышко и дождик», Кошка и мышки....	Воробышки и кот, Мышеловка, Поезд, Котята и	Обезьянки, Птички, Найди свой цвет, Зайцы скачут....	Воробышки и автомобиль Воронята, С кочки на	Найди свой домик, День и ночь, Ловишки с ленточками	Птички в гнездышках, Гонка мячей Лохматый пес Мой	Зайцы и волк, Обезьянки, Птички Кот и мыши	Цветные автомобили, Ловишки с ленточками, Котята и	Хитрая лиса, Перебежки, Ловишки ...

Средняя группа.

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОРУ	Кубики Без предмета	С мячом С ленточками	С кольцом С игрушками	С палкой С м. мячом	На скамейке Без предмета	С обручем С ленточками	С палками С кубиками	Ритмика В парах	Без предмета Со скакалкой
ходьба	На носках, на пятках, на наружных сторонах стоп	С высоким подниманием колен	Мелким и широким шагом	Приставным шагом в стороны	Змейкой между предметами	С выполнением задания	С изменением направления	Чередование с бегом и прыжками	Со сменой направляющего
бег	Обычный, На носках	В разных направлениях	С высоким подниманием колен	Челночный бег	С высоким подниманием	Змейкой между предметами	Непрерывный бег 1,5 мин.	С выполнением задания	На скорость 20м — 5,5-6 сек
прыжки	На месте на двух ногах продвигаясь вперед	Ноги вместе ноги врозь, на одной ноге	Через линию Прямо и боком	Поочередно через 4 — 5 линий	Поочередно через 2-3 предмета	Поочередно из обруча в обруч	С высоты 20-25см	В длину с места	С короткой скакалкой
равновесие	Упражнения на ограниченной опоре				На гимнастической скамейке				
Ползание лазанье	Подлезание под дугами		Упражнения на гимнастической стенке		Полоса препятствий		На гимнастической скамейке	перекаты	
Катание метание		Упражнения с мячом		Упражнения с мячом		Упражнения с обручем	Метание набивных мешочков в даль и цель	Мяч в парах, Бросок в баскетбольную корзину	Метание на дальность
Подвижные игры	Зайцы и	Воробышки	Цветные	Гуси-гуси	Воробышки	Птички в	Ловцы	Ловишки	Хитрая лиса,

ные игры	волк, Перелет птиц, У медведя во бору, Кролики	и кот, Мышеловка , Котята и щенята.	автомобили , Самолеты, Ловишки с ленточками , Зайцы и волк.	Лохматый пес Кошка и мышки, Ловишки с обручем	и кот, Перебежки Подлезь- перепрыгни , Зайцы и волк	гнездышках , Гонка мячей по кругу, Ловишки с домиками	обезьян, Ловишки с лентами, Перелет птиц Мой веселый звонкий мяч	парами, Зайцы и волк, Птички в гнездышках , Котята и щенята	Перебежки, Мячи разные несем, Ловишки с обручем.
-------------	---	--	--	---	--	--	---	---	--

Средняя группа (от четырех до пяти лет)		
<p>Упражнения со шнуром</p> <p>Ходьба: между линиями (расстояние 10 см) прямо с различным положением рук с мешочком на голове боком (приставным шагом)</p> <p>прыжки: вперед - назад боком вправо - влево поочередно через 4-5 линий (расстояние 40-50 см) на одной ноге</p>	<p>Упражнение на скамейке</p> <p>ходьба: прямо с различным положением рук с перешагиванием через предметы с поворотом с мешочком на голове ставя ногу с носка в приседе</p> <p>ползание: на четвереньках (опираясь на ладони и колени) в упоре стоя согнувшись на животе, подтягиваясь руками правым и левым боком, в упоре лежа (руки на скамейке, ноги на полу)</p> <p>прыжки: на двух ногах продвигаясь вперед с высоты 20 см</p>	<p>Упражнения с мячом</p> <p>катание: друг другу между предметами в воротца в цель (сбей кегли)</p> <p>бросание: друг другу снизу друг другу из-за головы с ударом об пол вверх и ловля его двумя руками (3-4 р о землю и ловля (3-4 раза) отбивание мяча о землю одной рукой перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур (с расстояния 2 м)</p>
<p>Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>лазание: произвольным способом не пропуская реек, перелезая с пролета на пролет (влево и право) вис: лицом к г.стенке с разведением ног в стороны (ножницы), спиной к г.стенке: поднимание согнутых ног; стоя на нижней рейке г.стенки сгибание и разгибание рук.</p>		

Старшая группа (от пяти до шести лет)

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОРУ	Кубики Без предмета	С мячом С ленточками	С кольцом С игрушками	С палкой С м.мячом	С обручем Без предмета	Ритмика В парах	С палками С кубиками	Ритмика С гантелями	Без предмета в тройках
ходьба	Обычная, На носках, На пятках	Имитационная, По кругу и в рассыпную	«змейкой» между предметами	С различным положением рук	В сочетании с бегом	С заданиями: остановкой, поворотом, прыжком.	С мешочком На голове	Перешагивая через предметы Различной высоты	С изменением направления движения
бег	Со сменой Ведущего, С ускорением	Челночный бег, Мелким и широким шаг.	С изменением Направления движения	«змейкой», в рассыпную, через препятствия	Боком приставным шагом	С изменением темпа и направления	В медленном темпе 2мин	С выполнением задания : С прыжками, С поворотом	«ниточка-иглолочка» с ускорением 30м — 8,5-7,5сек
прыжки	Упражнения со шнуром (скакалкой)	На двух ногах с продвижением вперед (2-3м)	В длину с места, Через барьеры.	Вверх с места доставая предмет	Поочередно из обруча в обруч	На скамейке	В длину сразбега. В высоту с места	На одной ноге	Упражнения со скакалкой
равновесие			Упражнения на скамейке на гимн. стенке		По доске перешагивая через предмет	Упражнения		Приставляя пятку одной ноги к носку другой	
Ползание лазанье							Полоса препятствий		
Катание метание		Упражнения с мячом (бросание и ловля)			Упражнения с обручем			Упражнения с мячом Метание в цель	Метание на дальность упражнения с мячом у стены
Подвижные игры	Перелет птиц, Хитрая лиса, Удочка.	Ловишки с лентами, Ловишки с Мячом, Мышеловка.	Медведь и пчелы, Ловцы обезьян, Воробьи и вороны.	Волк во рву, Баба яга, Пустое место, Затеяники.	Ловишки с обручем, Эстафеты Пожарные на ученье.	Не оставайся на полу, Гуси-лебеди, Волк во рву, Мы веселые ребята.	Охотники и Гонка мячей , Колдуны, Ловишки с мячом, Тень.	Колдуны. Ловишки с мячом,	Эстафеты, Уголки, Удочка, Третий лишний.

Старшая группа (5-6 лет)		
<p>Упражнения со шнуром (скакалкой) прыжки: через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)</p>	<p>Упражнения на скамейке ходьба: по узкой рейке гимн. скамейки с перешагиванием через предметы приседанием на середине раскладыванием и собиранием предметов прокатыванием мяча двумя руками приставным шагом боком с мешочком песка на голове прыжки: на двух ногах с продвижением вперед на одной ноге с продвижением вперед с опорой на руки перепрыгнуть скамейку (боком) с высоты на мягкое покрытие с высоты в обозначенное место ползание: опираясь на ладони и колени опираясь на предплечья и колени в упоре стоя согнувшись на животе подтягиваясь руками продвигаясь боком ноги на скамейке, руки на полу</p>	<p>Упражнения с мячом бросание: вверх и ловля двумя руками о землю и ловля двумя руками одной рукой вверх и ловля с хлопками из одной руки в другую бросок от груди в баскетбольную корзину назад в парах: друг другу из разных исходных положений снизу из-за головы от груди с отскоком о землю ведение мяча с продвижением вперед (5-6м)</p>
<p>Упражнение с обручем вращение: на полу (юла) на руке на талии катание: в парах друг другу пролезание: различными способами прыжки: перешагиванием (как на скакалке)</p>	<p>Упражнения на гимнастической стенке лазание: с изменением темпа (высота 2.5м) перелезание: с одного пролета на другой</p>	

Подготовительная группа

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОРУ	Без предмета, Короткая скакалка	С кубиками, с ленточками,	На стенке, С мячом	Без предмета, С ленточками С палками	На скамейке, С обручем	В парах, С малым мячом	С игрушками, Ритмика	С палками, С лентами, С мячом	Без предмета, С короткой скакалкой
ходьба	Обычная, С различным положением рук.	На носках, На пятках, На внешней стороне стопы	С высоким подниманием колена (бедро)	Перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом	Приставным шагом вперед и назад, вправо и влево.	С поворотом, С заданием, С махом ноги, В упоре стоя согнувшись	С поворотом кругом	Приставной шаг с поворотом, С другими видами движений	По пересеченной местности, с различными заданиями.
бег	Со сменой ведущего, С ускорением «змейкой»	Игровой бег, «ниточка-иглочка»	С высоким подниманием бедра, С захлестом голени назад.	В медленном темпе 2мин, По скамейке, С преодолением препятствий	Скрестно, С изменением темпа и направления	Через препятствия: «огонь», «ров», «змея».	С поворотом кругом, Непрерывно 2.5-3 мин.	С заданием, Челночный бег 3-5раз по 8 м	По пересеченной местности, С ускорением 30 м на 7.5-6,5 с
прыжки	Через короткую и длинную скакалку.	С зажатым между ног мячом, С поворотом кругом	Подскоки, В длину с места. Вверх из глубокого приседа	Прямой галоп, На скамейке	Боковой галоп, Поочередно через предметы	На одной ноге на месте и с продвижением вперед	В длину с места и с разбега, В высоту с разбега.	Со скамейки на мягкое покрытие	Через короткую скакалку, Через длинную скакалку
равновесие	Упражнения со шнуром.			Упражнения на скамейке				Полоса препятствий	
ползание лазанье			Упражнения на стенке, Перекаты.		Упражнения с обручем		Круговая тренировка, По канату		
Бросание ловля метание		Упражнения с мячом		Мяч + скамейка		Упражнения с мячом в парах			В цель, в даль, Кольцеброс, В движущуюся цель.
подвижные игры	Перелет птиц Хитрая лиса Ловишки с обручем	Ловишки с лентами Ловишки с мячом,	Ловцы обезьян Медведи и пчелы, Пятнашки с	Волк во рву Баба Яга, Перелет птиц Пустое место,	Ловишки с домиками, Мышеловка, Колдуны, День	Гонка мячей по кругу, Выбивала. Ловишки с	Охотники и зайцы, Поймай комара, Воробы и	Волк во рву Удочка, Выше ноги от земли, Пятнашки-	Подлезь-перепрыгни. Удочка. Выбивала. Баба

	Перетяни за черту	заданием	Два мороза	и ночь	мячом Каскад	вороны, Ловишки парами	приседашки	Яга.
Подготовительная группа (от шести до семи лет)								
Упражнения со шнуром			Упражнения на скамейке			Упражнения на гимнастической стенке		
<p>ходьба: приставляя пятку к носку впереди стоящей ноги скрестным шагом</p> <p>«веревочка» прыжки: на двух ногах вперед-назад вправо-влево вперед с поворотом на 180</p> <p>ноги врозь - одна нога на шнур</p> <p>ноги врозь — ноги скрестно</p> <p>ноги врозь — хлопок ногами над шнуром</p> <p>продвигаясь боком, прыжки вперед-назад</p> <p>сочетание подлезания, с прыжками через шнур (прямо, боком, с поворотом)</p>			<p>ходьба: приставным шагом приседая на одной и пронося другую махом вперед</p> <p>сбоку скамейки мах, хлопок под коленом с приседанием с поворотом кругом с перепрыгиванием через предметы</p> <p>бег: прямо боком (галопом)</p> <p>ползание: на животе подтягиваясь руками</p> <p>на спине отталкиваясь ногами</p> <p>прыжки: в упоре стоя согнувшись подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь вперед</p>			<p>лазанье: одноименным способом перекрестным способом с пролета на пролет по диагонали</p> <p>с изменением темпа</p>		
Упражнение с мячом						Упражнения с обручем		
<p>перебрасывание: из различных исходных положений снизу от груди из-за головы</p> <p>бросание: вверх и ловля</p>						<p>пролезание: в обруч разными способами несколькими способами</p> <p>подряд подбрасывание и ловля: индивидуально в парах</p>		

<p>о землю и отбить с хлопками с поворотами ведение мяча: по прямой. меняя направление, в сочетании с броском</p>	<p>вращение: на руке (перед собой и сбоку) на талии пробегание: в катящийся обруч</p>
---	---

2.6. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Образовательная работа летом.

Первая младшая группа (2-3 года)

Июнь

Вид движений	Содержание
ОРУ	ОРУ с мячом. с ведёрками, имитационные
ходьба	ходьба за воспитателем, чередуя с бегом, врассыпную, встать у предмета
бег	бег врассыпную по залу (площадке), по сигналу менять действие или останавливаться
прыжки	прыжки на двух ногах через дорожку, прыжки через канавку (40-50 см)
равновесие	ходить по начерченной дорожке до середины, повернуться. постоять и двигаться в противоположную сторону
Ползание лазанье	ползание на четвереньках вокруг песочницы на улице
Катание метание	катание мяча друг другу сидя (1.5-2 м), на улице - ноги широко расставлены, наклоняясь вперёд
Подвижные игры	«Солнышко и дождик», «Птички в гнёздышках», «Воробушки и автомобиль», «Куручка-хохлатка».

Вторая младшая группа

Вид движений	Содержание
ОРУ	ОРУ без предмета, ОРУ с флажками, с мячом, с платочками
ходьба	ходьба парами, ходьба с остановками по сигналу, ходьба в колонне по одному
бег	бег врассыпную, бег с остановками, чередование бега с ходьбой
прыжки	прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, прыжки в длину с места (через ручеёк, канавку)
равновесие	ходьба по узкой дорожке, ходьба по доске, перешагивая через кубики
Ползание лазанье	подлезание под шнур не касаясь руками, ползание между кеглями
Катание метание	катание мяча наклоняясь вперёд, бросание мяча вверх и ловля его, бросание вдаль
Подвижные игры	«Крошки», «Трамвай», «Мы топаем ногами», «Мыши в кладовой», «Лягушки».

Средняя группа

Вид движений	Содержание
ОРУ	ОРУ с флажками, ОРУ с мячом, ОРУ с палками, без предмета

ходьба	ходьба в колонне по одному, парами, враспынную, с нахождением своего места в колонне, действовать по сигналу
бег	бег с остановками по сигналу, между предметами, враспынную
прыжки	прыжки через шнур боком, с продвижением вперед, на правой, левой ноге до флажка, на двух ногах в продвижением вперед
равновесие	ходьба по доске с перешагиванием через предметы, ходьба по скамейке боком (приставным шагом)
Ползание лазанье	подползание под дугу, не касаясь руками, лазанье по стенке, переход на другой пролёт
Катание метание	катание мячей через дуги, перебрасывание мячей друг другу двумя руками, мяч через верёвку
Подвижные игры	«Лиса в курятнике», «Найди пару», «Ловишки», «Цветные автомобили»

Старшая группа.

Вид движений	Содержание
ОРУ	ОРУ с кеглями, ОРУ с мячом, ОРУ с палкой, со скакалкой, без предмета
ходьба	ходьба в колонне по одному между предметами, «по местам» (найди место), с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени
бег	бег в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну, бег на скорость
прыжки	прыжки на двух ногах с мешочками, зажатыми между колен, прыжки через скакалку, прыжки в высоту, согнув ноги
равновесие	ходьба по бревну-руки в стороны, на поясе, ходьба на носках между предметами, ходьба по скамейке боком (приставным шагом)
Ползание лазанье	лазанье по стенке, переход на другой пролёт удобным способом, не пропуская реек
Катание метание	прокатывание набивных мячей друг другу снизу двумя руками, перебрасывание мячей двумя руками из-за головы
Подвижные игры	«Не оставайся на земле», «Удочка», «Мы весёлые ребята», «Караси и щука»

Подготовительная группа.

Вид движений	Содержание
ОРУ	ОРУ с мячом, ОРУ с гимнастическими палками, ОРУ с кеглями, со скакалкой, с обручем
ходьба	ходьба в колонне по одному со сменой направляющего, с заданиями
бег	бег на скорость с изменением направления, змейкой, с заданиями

прыжки	в длину с разбега. в высоту с разбега, согнув ноги
равновесие	ходьба по бревну с заданием, по скамейке боком с мешочками на голове
ползание лазанье	лазанье по гимнастической лестнице удобным способом, через пролёт переходить, ползание по наклонной доске
Бросание ловля метание	прокатывать набивные мячи по цели, перебрасывание мячей друг другу, через сетку, метание в кольцо
подвижные игры	«Караси и щуки», «Пожарные на учении», «Пятнашки», «Мышиловка».

3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

При реализации образовательной программы 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 малышей.

2-я младшая группа

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развиваются понимание речи и активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения со взрослыми, почувствовал заботу и поддержку. Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности.

Психологи обращают внимание на кризис трех лет, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что *прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием*. Если же

новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе «ребенок — взрослый», что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»).

Средняя группа

Детям исполнилось четыре года. Они перешли в среднюю группу детского сада. Внимательный воспитатель замечает в их поведении и деятельности ряд новых черт, проявляющихся в физическом, интеллектуальном, социально-эмоциональном развитии. Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому *в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим*, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4—5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Старшая и подготовительная группы

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Развитие детей 5—7 лет происходит успешно при условии удовлетворения в образовательном процессе ведущих социальных потребностей дошкольников: — потребность в положительных эмоциональных контактах с окружающими (воспитателем, детьми), в любви и доброжелательности;

— потребность в активном познании и информационном обмене;

— потребность в самостоятельности и разнообразной деятельности по интересам;

— потребность в активном общении и сотрудничестве со взрослыми и сверстниками;

— потребность в самоутверждении, самореализации и признании своих достижений со стороны взрослых и сверстников.

Взрослым необходимо учитывать и поддерживать проявления индивидуальности в ребенке. Своим поведением воспитатель показывает примеры доброго, заботливого отношения к людям, он побуждает ребят замечать состояние сверстника (обижен, огорчен, скучает) и проявлять сочувствие, готовность помочь. Он привлекает внимание детей к внешним признакам выражения эмоционального и физического состояния людей, учит прочитывать эмоции, побуждает детей замечать эмоциональное состояние окружающих людей и сверстников (обижены, огорчены, скучают) и проявлять сочувствие и готовность помочь.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению занятий согласуются с положениями действующего СанПиН. А также этот вид деятельности организуется в режимных моментах в течении всего дня. В сетке непрерывной образовательной деятельности – ФИЗО.

Физическое развитие детей дошкольного возраста осуществляется в построении образовательного процесса по физической культуре. В ДОУ проводятся:

- 1) физкультурные занятия;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- 3) физкультурно-массовые мероприятия (досуги, праздники и т.п.);
- 4) самостоятельная двигательная деятельность детей.

4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Мероприятия с родителями (законными представителями) воспитанников.

Консультации для родителей и выступления на собраниях:

Срок	группа	Общие вопросы	Частные вопросы
Сентябрь	Все	Особенности физического развития детей в младшем и старшем дошкольном возрасте	Результаты диагностики физического состояния детей.
Январь	ГКП, Младшая, средняя	1. Оздоровительный режим в семье 2. Закаливание	1. Совместные занятия оздоровительными комплексами упражнений родителей и детей. 2. Необходимость закаливающих мероприятий.
январь	Старшая, подготовительная	1. Профилактика нарушений осанки и статической деформации стопы (плоскостопие) у детей. 2. Закаливание	1. Комплексы лечебной гимнастики. 2. Необходимость закаливающих мероприятий.
май	ГКП, Младшая, средняя, старшая	Оптимизация режима двигательной активности.	Анализ изменения физического состояния детей за год.
май	подготовительная	Готовим ребенка к школе	Физическая готовность детей к школе.

Организационный раздел

5. Материально-техническое обеспечение программы

- К.И.Пензулаева “Физкультурные занятия с детьми”, М., Просвещение, 1983г
- Г.И.Лескова “Общеразвивающие движения в д/с”, М., Просвещение, 1981
- Д.В.Хухлаева “Методика физического воспитания в д/с”, М., Просвещение, 1985г
- Е.Н.Вавилова “Учите бегать, прыгать, лазать, метать”, М., Просвещение, 1983г
- Э.И.Адашкявичене “Спортивные игры и упражнения в д/с”, М., Просвещение, 1992г
- С.Л.Лайзане “Физическая культура для малышей”, М., Просвещение, 1978г
- И.П.Дайлидене “поиграем, малыши”, М., Просвещение, 1992г
- Е.А.Синкевич, Т.В.Большева. Физкультура для малышей, метод.пособие д/восп. СПб, Детство-Пресс, 2000
- Л.Н.Сивачева. Физкультура – это радость. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. СПб, Детство-Пресс, 2001
- Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева. Физкульт-привет минуткам и паузам! СПб, Детство-Пресс, 2005
- С.О.Филиппова. Мир движений мальчиков и девочек. СПб, Детство-Пресс, 2001
- Ю.А.Кириллова. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе (ср.гр.). СПб, Детство-Пресс, 2005
- Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Борисова. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, схемы и таблицы. М., Владос, 2003
- В.Н.Шебеко, В.А.Шишкина, Н.Н.Ермак
- Т.О.Крусева. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. Ростов-на Дону, Феникс, 2005
- И.Е.Аверина. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М., Айрис-Пресс, 2006
- К.К.Утробина. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. М., ГНОМид, 2003
- Н.Н.Ефименко. Физкультурные сказки. Харьков, РАНОК, «Веста» 2005.
- З.Ф.Аксенова. Спортивные праздники в детском саду. Пособие для работников ДУ. М., Сфера, 2003
- Н.Луконина, Л.Чадова. Физкультурные праздники в детском саду. М., Айрис-Пресс, 2006.
- Н.С.Голицына, Е.Е.Бухарова. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. М., 2006
- Н.А.Ноткина. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста, СПб, Акцидент, 1995г
- Н.А.Ноткина. “Развитие двигательных качества у детей дошкольного возраста, игры и упражнения”, СПб, 1995
- В.Н.Шебеко. Вариативные физкультурные занятия в детском саду. М., 2003
- В.Н.Шебеко, В.А.Шишкина, Н.Н.Ермак “Методика физического воспитания в дошкольном учреждении”, Минск, 1998
- Л.Г.Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких. М., Мозаика-Синтез, 2006
- .С.Галанов. Игры, которые лечат. М., Сфера, 2007
- Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. СПб, Детство-Пресс, 2006
- Н.Ф.Дик, Е.В.Жердева. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на Дону, Феникс, 2005
- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ., сост. О.Н.Моргунова. Воронеж, «Учитель», 2005
- Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., Линка-Пресс, 1999
- В.Т.Кудрявцев. Б.Б.Егоров. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М. Линка-Пресс, 2000
- Оздоровление детей в условиях детского сада. Под ред. Л.В.Кочетковой. М, 2005
- В.Г.Алямовская Как воспитать здорового ребенка, Линка-Пресс, 1992г
- В.Г.Алямовская, Программа «Здоровье»LINKRAPRESS, 1993г.

- Детство. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова, - СПб. Детство-Пресс.2011
- Р.Ротенберг. Расту здоровым Детская энциклопедия здоровья. М., 1993
- А.Г.Татарникова. “Валеология - основа безопасности жизни ребенка”. СПб, 1995
- Г.К.Зайцев. “Уроки Мойдодыра”. СПб, 1994 г
- Г.К.Зайцев. “Уроки Айболита”, СПб 1995г
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2000
- Электронное учебное пособие
«Образовательное пространство ДОУ» серии «Дошкольник».
- Раздел «Физическое воспитание» содержит теоретические и практические материалы по организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, формированию здорового образа жизни дошкольников.
- Л.Д. Глазырина
-Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2004.
-Физическая культура в средней, старшей, подготовительной группе детского сада. – М.: Владос, 2005.
- Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин
-Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005.
- Н.С. Голицына
-Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2004.
План работы воспитателя по физической культуре. - М.: Скрипторий 2003, 2007.
- М.Д. Маханева
-С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
- Т.С. Овчинникова
-Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. - СПб.:Каро, 2006.
- Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова
-Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 1999.
- М.А. Рунова
-Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
-Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 (4-, 5-7) лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2006.
- А.П. Щербак
-Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Владос, 1999.
- В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак
-Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2003.
- Т.Е. Харченко
-Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.: Детство-Пресс, 2010.
- С.О. Филиппова
-Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб.: Детство-Пресс, 2005.
-Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб.: Детство-Пресс, 2001.

6. Распорядок и режим дня

Задача воспитателя — создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. Режим строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

В ДОУ помимо групп общеразвивающей направленности полного дня функционируют группы кратковременного пребывания.

В группе кратковременного пребывания (ГКП № 1) с режимом работы 08.30-12.30 вся образовательная деятельность проходит в утренний отрезок времени с сентября по май.

В группе кратковременного пребывания (ГКП № 2) с режимом работы 15.00-18.50 вся образовательная деятельность проходит в вечерний отрезок времени с сентября по май.

Возрастная группа	Время НОД	Кол-во в неделю с инструктором по физической культуре	Физкультурное занятие в форме досуга
ГКП № 1	10 минут	1	-
первая младшая	10 минут	1	-
вторая младшая	15 минут	1	1
средняя	20 минут	1	1
старшая	25 минут	2	1
подготовительная	30 минут	2	1

7. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Для работы с детьми 2—3-х лет на музыкальных и физкультурных занятиях предусматривается включение игровых образов, связанных с предстоящим праздником (музыкальные игры, песенки, хороводы, подвижные игры и т. п.).

План досугов для младших и средних групп.

Месяц	Формы	Тема
сентябрь	Традиционный сбор — праздник Развлечение	«Здравствуй, детский сад!» «Веселый праздник»
октябрь	Физкультурный досуг	«Осень, осень, в гости просим»
ноябрь	Физкультурный досуг	«В гостях у сказки»
декабрь	Физкультурный досуг	«В гостях у Зимушки-Зимы»
январь	Физкультурный досуг	«Зимние забавы»
февраль	Музыкально-спортивный праздник	«Семейная спартакиада»
март	Физкультурный досуг	«В гостях у Матрёшки»
апрель	Физкультурный досуг	«Физ. досуг с Петрушкой»
май	Физкультурный досуг	«Физ. досуг с юными спортсменами»

План досугов для старших и подготовительных групп.

Месяц	Формы	Тема
сентябрь	Традиционный сбор — праздник Развлечение	«Здравствуй, детский сад!» «Веселый мяч»

октябрь	Физкультурный досуг	«Здравствуй, Осень!»
ноябрь	Физкультурный досуг	«Мы сильные, смелые, ловкие»
декабрь	Физкультурный досуг	«В гостях у гнома»
январь	Физкультурный досуг	«Мы мороза не боимся»
февраль	Спортивный праздник	«Аты баты, мы — солдаты!» (Праздник, посвященный Дню Защитника Отечества)
март	Физкультурный досуг	«На старт!»
апрель	Физкультурный досуг	«Друзья- соперники»
май	Физкультурный досуг Спортивный праздник	«Здравствуй, лето!» «Юный физкультурник России» (для детей подготовительной группы)

7.1. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Образовательная работа летом.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН мероприятий по физическому воспитанию на летний период

Физкультурные мероприятия проводятся два раза в неделю по сетке занятий (на улице), спортивные развлечения – 1 раз в неделю (досуги, праздники)

План спортивных досугов (младший возраст)

Неделя	Тема мероприятия
1	«На лужайке прыг да скок» русские народные игры
2	«Русский хоровод»
3	Игра-занятие с мячами
4	«Наш веселый зоосад» игры-инсценировки
5	Любимые спортивные игры детей
6	«Быстрый, ловкий – это я!» подв.игры

План спортивных досугов детей (старший возраст)

Неделя	Тема мероприятия
1	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
2	«Русский хоровод»: русские народные игры
3	«Богатырские игры»
4	«Наш веселый зоосад»
5	Любимые спортивные игры детей
6	Спортивные эстафеты

8. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Насыщенная развивающая предметно-пространственная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка. Стоит подчеркнуть необходимость создания единого пространства детского сада: гармонии среды разных помещений групп, кабинетов и залов, дополнительных кабинетов — коридоров и рекреаций, физкультурного и музыкального залов, участка.

Вся организация педагогического процесса детского сада предполагает свободу передвижения ребенка по всему зданию, а не только в пределах своего группового помещения. Детям должны быть доступны все функциональные пространства детского сада, включая те, которые предназначены для взрослых. Конечно, доступ в помещения для взрослых, например в методический кабинет, кухню или прачечную, должен быть ограничен, но не закрыт, так как труд взрослых всегда интересен детям. Способность детей-выпускников свободно ориентироваться в пространстве и времени помогает им легко адаптироваться к особенностям школьной жизни.

Содержание РППС физкультурного зала

1. Спортивный инвентарь:

- шведская стенка,
- скамейки гимнастические
- канат
- стойки для прыжков и шнур
- спортивные маты
- мишень для метания
- ворота (малые, средние и большие)
- мячи (большие, средние, малые, массажные, набивные разного веса)
- обручи (большие, средние, малые)
- кольца баскетбольные
- мешочки для метания
- скакалки разной длины
- кегли
- «кирпичики»
- «косички» (для коррекции осанки)
- палки гимнастические разной длины

- кубики и кубы
- фитболы
- мягкие модули
- тропа «Топ-топ»
- дорожки для стоп (для профилактики плоскостопия)
- набор «Кузнечик»
- тренажер «Змейка!»
- сухой бассейн
- навесной турник
- веревочная лестница

2. Методические материалы:

- атрибуты для подвижных игр (шапочки, рули, ленты)
- алгоритмы по использованию материалов развивающего пространства
- картотеки: пальчиковая гимнастика
 - дыхательная гимнастика
 - подвижные игры
 - коррекционно-развивающие паузы
 - физминутки
 - поговорки, считалки
 - общеразвивающие упражнения
 - комплексы ЛФК