***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОДИОНОВО- НЕСВЕТАЙСКОГО РАЙОНА***

***ДЕТСКИЙ САД «Колосок»***

***(МБДОУ детский сад «Колосок»)***

Принята: Утверждаю:

Педагогическим советом заведующий МБДОУ детский

от 30.08.2017г. сад «Колосок»

\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Данцева .

Рабочая программа с учетом

Федерального государственного образовательного стандарта

дошкольного образования

на 2017-2018 учебный год

инструктора по физической культуре

Кравцовой Екатерины Валентиновны

**Сл. Алексеево-Тузловка.**

**Содержание**

**I. Целевой раздел Программы**

1.1 Пояснительная записка.

1.2 Цель и задачи реализации Программы.

1.3 Создание условий для физического развития в реализации поставленных Программных целей и задач.

1.4 Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.

1.5 Принципы, сформулированные на основе особенностей примерной общеобразовательной Программы дошкольного образования " Детство" под редакциейТ.И.Бабаевой, в соответствии с ФГОС.

1.6 Возрастные особенности детей.

1.7 Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.

1.8 Система оценки результатов освоения программы дошкольного учреждения.

**II. Содержательный раздел**

2.1 Формы образовательной деятельности по направлению "Физическая культура".

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

2.3Физкультурно- оздоровительная работа в МБДОУ детский сад «Колосок».

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.

2.5 Региональный компонент.

2.6 Взаимодействие с семьями воспитанников

**III.Организационный раздел**

3.1 Проектирование воспитательного процесса.

3.2 Культурно – досуговая деятельность ( особенности традиций, праздники, мероприятия).

3.3 Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений.

3.4 Методическая литература.

**I. Целевой раздел Программы.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* 1. **Пояснительная записка основной образовательной программы дошкольного образования**

Настоящая Программа разработана инструктором по физической культуре Кравцовой Е.В. Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени и дошкольного образования. Кроме того, учтены концептуальные положения используемой в МБДОУ детский сад «Колосок» примерной программы «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой. Основная образовательная программа МБДОУ Детский сад «Колосок» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

-«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программа дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13)

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

**1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования.**

***Цель* рабочей программы**:

1) повышение социального статуса дошкольного образования;

2) обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;

3) забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих ***задач:***

* охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
* создание благоприятных 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;
* условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
* воспитание потребности в здоровом образе жизни.
* обеспечен6ие физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.  Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

**1.3 Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач.**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

• ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

• обучать детей правилам безопасности;

• создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия,

способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

• использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

**1.4 Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.**

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возрастов), обогащения детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становиться активным в выборе содержания своего образования, становиться субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

4) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником субъектом) образовательных отношений;

5) поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей;

10) обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования

**1.5 Принципы, сформулированные на основе особенностей примерной общеобразовательной Программы дошкольного образования " Детство" под редакцией Т.И.Бабаевой в соответствии с ФГОС:**

* соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости ( содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и , как показывает опыт может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
* соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности ( позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного " минимума" материала);
* обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

**1.6 Возрастные особенности детей.**

Возрастные особенности психического развития детей 3-4 лет

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ре­бенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными воз­можностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая стано­вится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими пред­метами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с иг­рушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернуты­ми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У од­них детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более дета­лизированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие до­школьники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие вос­приятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена воз­ведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм пред­метов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организа­ции образовательного процесса и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных пробе учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скры­тые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве за­местителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целе­направленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие.Однако уже в этом возра*­*стемогут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов пове­дения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно**.** Вмес­те с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребёнком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооцен­ка**,** при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

***Средний возраст.***

В 4 года в поведении и деятельности детей появляется ряд новых черт, отличающих средних дошкольников от малышей.

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить 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.

На пятом году жизни активно проявляется стремление детей к общению со сверстниками. Их речевые контакты становятся более длительными и активными.

Новые черты появляются в общении средних дошкольников с воспитателем: дети охотно сотрудничают со взрослыми в практических делах, активно стремятся к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми. Доброжелательное, заинтересованное отношение воспитателя к детским вопросам и проблемам, готовность «на равных» обсуждать их с детьми помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, с другой – укрепляет доверие дошкольников к взрослому. Это способствует появлению чувства уважения к старшим.

Нереализованная потребность общения со взрослыми приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

Дошкольник пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни.

У детей средней группы ярко проявляется интерес к игре. Игра продолжает оставаться основной формой организации их жизни. Все виды занятий либо проходят в форме игры, либо содержат игровые ситуации и действия. В силу особенностей мышления среднего дошкольника, предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам обучения, словесные методы сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

У детей средней группы наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения.

Внимательное, заботливое отношение воспитателя к детям, умение поддержать и познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

Возрастные особенности психического развития детей 4-5 лет

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начи­нают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изоб­ражения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

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

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму на которую похож тот или иной предмет. Они могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры,как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начи­нает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на упоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети мог сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мыслительное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже сохранение количества, объема и величины.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, к оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти; при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Pечь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив.Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнёры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.Последняя важна для сравнения себя с другими, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; явлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствован восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричное познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, детализацией.

Переход в ***старшую*** и особенно в ***подготовительную*** группу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании их возможностей со стороны взрослых, воспитатель обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми умений поставить цель (или принять ее от воспитателя), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Старшие дошкольники с удовольствием откликаются на предложение поставить спектакль по мотивам знакомых сказок, подготовить концерт для малышей или придумать и записать в «волшебную книгу» различные истории, а затем оформить обложку и иллюстрации.

Обязательным элементом образа жизни старших дошкольников является участие в разрешении проблемных ситуаций, в проведении элементарных опытов, в развивающих играх, головоломках, в изготовлении игрушек-самоделок, простейших механизмов и моделей.

Особо подчеркивается роль книги как источника новых знаний. Хорошо иллюстрированная книга становится источником новых интересов дошкольников и пробуждает в них стремление к овладению чтением.

Старшие дошкольники способны освоить правила культуры поведения и общения. Им становятся понятны мотивы выполнения правил.

Характерной особенностью старших дошкольников является появление интереса к проблемам, выходящим за рамки детского сада и личного опыта. Дети интересуются событиями прошлого и будущего, жизнью разных народов, животным и растительным миром разных стран.

Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению. Перспектива школьного обучения создает особый интерес в группах старших дошкольников. Интерес детей к школе развивается естественным путем в общении с воспитателем, через встречи с учителем, совместные дела со школьниками, посещение школы, сюжетно-ролевые игры на школьную тему.

Условием полноценного развития старших дошкольников является содержательное общение со сверстниками и взрослыми.

Как и в предыдущих группах, главными принципами взаимодействия воспитателя с детьми выступают уважение прав ребенка, гуманно-личностное отношение и индивидуальный подход.

Возрастные особенности психического развития детей 5-6 лет

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровожда­ющая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваи­вать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с суборди­нацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в ко­тором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активно­го рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисун­ки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отли­чаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и дина­мичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, су­щественными изменениями. Изображение человека становится более детализиро­ванным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежнос­ти и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых проте­кает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конст­руктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Ов­ладевают обобщенным способом обследования образца. Способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четы­ре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; представления детей систематизируются. Дети называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд— по возрастанию или убыванию —до десяти различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, чтов различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противополож­ное признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление, дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Объекты группируются по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировании объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; приме­нением в конструировании обобщенного способа обследования образца.

Восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мы­шления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности из­менений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Возрастные особенности психического развития детей 6 – 7 лет

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоуст­ройство и т. д.

Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому про­странству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или поку­патель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые деть­ми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными стано­вятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и доч­ка, комната и т. д. При правильном педагогическом подходе у детей формируются ху­дожественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорцио­нальным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конст­руирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными спо­собами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на ос­нове сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки ста­новятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки. Дети быстро и правильно подбирают необходи­мый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в кото­рой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее вы­полнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бума­ги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — онважен для углубления их пространст­венных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных в различ­ных условиях.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновре­менно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отноше­ний затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бу­маги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной пря­мой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точ­ками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатиро­вать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей груп­пой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произволь­ным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения до­стигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматичес­кий строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом воз­расте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синони­мы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы у детей развива­ется диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основ­ные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой куль­туры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познава­тельного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учить­ся в школе.

**1.7 Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.**

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

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

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики ( мониторинга) и не являются

для их формального сравнения с реальными достижениями детей. они не являются основой объективной оценки соответствия поставленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Оценка индивидуального развития детей может проводиться педагогом в виде внутреннего мониторинга становления основных ( ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой воспитанников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

В качестве показателей оценки основных ( ключевых) характеристик развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления всех характеристик у ребенка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Для построения развивающего образования система мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития. Поэтому диапазон оценки выделенных показателей определяется уровнем развития интегральной характеристики - от возможностей, которые еще не доступны ребенку, до способности проявлять характеристики в самостоятельной деятельности и поведении.

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

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных(ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она изменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий, а также выделить направления развития личности ребенка в дошкольном образовании- окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

Настоящие требования являются ориентирами для:

а) решения задач формирования программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями воспитанников;

б) изучение характеристик образования детей в дошкольном возрасте;

в) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

оценку.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры дошкольного образования согласно ФГОС ДО** |
| К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социальные и психологические характеристики личности ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:   * ребёнок проявляет *инициативность*и *самостоятельность*в разных видах деятельности – игре, общении, двигательной активности. Способен *выбирать*себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов; * у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать; * ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело. * Ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены; * Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.   Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.  Освоение основной образовательной программы не сопровождается проведением промежуточных и итоговой аттестаций воспитанников. |

**1.8 Система оценки результатов**

**освоения Программы дошкольного образования**

В соответствии с ФГОС ДО, оценку индивидуального развития и достижений ребенка проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений

детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику

и перспектив развития каждого ребенка в ходе:

• физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка,

построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

**II. Содержательный раздел Программы**

2.1 Формы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»

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

– развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

– накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

|  |  |
| --- | --- |
| Перечень программ, технологий и пособий | Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения  для занятия с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2014 г.  Глазырина Л.Д. Физическая культура в детском саду.  Мозаика – Синтез 2013 г. вторая младшая группа.  Глазырина Л.Д. Физическая культура в детском саду.  Мозаика – Синтез 2013 г. средняя группа.  Глазырина Л.Д. Физическая культура в детском саду.  Мозаика – Синтез 2013 г. старшая группа.  Глазырина Л.Д. Физическая культура в детском саду.  Мозаика – Синтез 2013 г. подготовительная к школе группа.  Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика,  комплексы упражнений с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2013 г.  Глазырина Л.Д. Сборник подвижных игр. Мозаика – Синтез 2014 г. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  (задачи, блоки) | Возраст[[1]](#footnote-2) | Режимные моменты | Совместная  деятельность  с педагогом | Самостоятельная  деятельность детей | Совместная  деятельность  с семьей |
| I. Основные движения |  |  |  |  |  |
| Ходьба | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности | Игры большой и  малой  подвижности,  творческие задания,  создание игровой  ситуации | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Упражнения в равновесии | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности | Игры большой  и малой  подвижности,  творческие задания | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Бег | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, показ образца, творческие задания, игры большой подвижности | Игры большой и  малой подвижности,  творческие задания | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Катание, бросание, ловля, метание, | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры большой и малой подвижности | Игры большой и  малой подвижности, | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Ползание, лазанье | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности | Игры большой и  малой подвижности,  творческие задания,  создание игровой  ситуации | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Прыжки | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, малой подвижности | Игры большой и  малой подвижности,  творческие задания,  создание игровой  ситуации | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Строевые упражнения | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания | Игры большой и  малой подвижности,  творческие задания,  создание  игровой ситуации | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Ритмическая гимнастика | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания | Творческие задания,  создание игровой  ситуации | Личный пример, посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций |
| II. Общеразвивающие упражнения | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания | Творческие задания,  создание игровой  ситуации | Личный пример, упражнения, ситуативное обучение |
| Спортивные  упражнения | младший, средний, старший, | Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания | Игры большой и  малой подвижности,  творческие задания,  создание игровой  ситуации,  тематические досуги | Личный пример, посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций, чтение рассказов, тематические досуги |
| Подвижные игры | младший, средний, старший, | Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги | Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, творческие задания, рассказывание «крошки-сказки» | Игры большой и  малой подвижности,  творческие задания,  создание  игровой ситуации | Личный пример, рассматривание иллюстраций, тематические досуги, поощрение |

**2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

**Младшая группа**

**(от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить

и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя

перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать

совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать..

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических

упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа**

**(от 4 до 5 лет)**

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

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.**

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

**Старшая группа**

**(от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать: помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.**

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами

соревнования, играх - эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подготовительная к школе группа**

**(от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах

деятельности. Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

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

**Подвижные игры**.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя

творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол.

**2.3. Физкультурно – оздоровительная работа в МБДОУ детский сад «Колосок».**

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

**Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

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

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

**1. Создание условий**

* организация здоровье сберегающей среды в ДОУ
* обеспечение благоприятного течения адаптации
* выполнение санитарно-гигиенического режима

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

* пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
* изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
* систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
* составление планов оздоровления
* определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятия | Группа | Периодичность | Ответственные |
| **1.** | **Обеспечение здорового ритма жизни**  - гибкий режим дня  - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей  - организация благоприятного микроклимата | Группа  Группа | ежедневно | Инструктор по  Физической  культуре  все педагоги |
| **2.** | **Двигательная активность** | Группа | Ежедневно | Воспитатели,  Инструктор по  физической  культуре |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | Группа | Ежедневно | Инструктор по  физической  культуре |
| 2.2. | Организованно образовательная деятельность по физическому развитию   * в зале; * на улице. | Группа  Группа | 2 раз в неделю  1 раз в неделю | Инструктор по  физической  культуре |
| 2.4. | Элементы спортивных игр | Старшая,  подготовительная | 2 раза в неделю | Инструктор по  Физической  культуре |
| 2.5 | Работа по дополнительному образованию | Старшая,  подготовительная | 1 раза в неделю | Инструктор по  физической  культуре |
| 2.6. | Активный отдых   * спортивный час; * физкультурный досуг; * поход в лес. | Группа  Группа  Подготовительная | 1 раза в неделю  1 раза в месяц  1 раза в год | Инструктор  по физической  культуре |
| 2.7. | Физкультурные праздники (зимой, летом)  «День здоровья»  «Весёлые старты» | Группа  подготовительная | 1 раза в год  1 раза в год | Инструктор  по физической  культуре |
| 2.8. | Каникулы (организованно образовательная деятельность не проводится) | Группа | 1 раз в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком) | Все педагоги |

**2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта.

Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально- коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;

2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;

3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;

4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;

5) обеспечивает открытость дошкольного образования;

6) создает условия для участия родителей ( законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно- пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

**2.5 Региональный компонент**

|  |
| --- |
| *Любовь к родному краю, к родной культуре,*  *к родному селу или городу, к родной речи*  *начинается с малого: с любви к своей семье,*  *к своему жилищу, к своей школе.*  *Постепенно расширяясь, эта любовь переходит*  *в любовь к своей стране – к ее истории,*  *ее прошлому и настоящему, а затем ко всему человечеству, к человеческой культуре.*  *Д.С. Лихачев.* |

Целостное развитие личности ребенка является основным смыслом дошкольного детства. И нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому поселку.

Целью данного раздела Программы является – развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям , народным казачьим играм и забавам Ставропольского края.

Основными задачами являются:

* формирование начальных представлений и умений в казачьих подвижных играх;
* обучение детей анализировать ( контролировать и оценивать) свои движения и движения сверстников;
* побуждать к проявлению творчеству в двигательной активности;
* воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить казачьи народные игры со сверстниками.

**2.6 Взаимодействие с семьями воспитанников**

**Основные цели и задачи**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

**Ведущая цель** — создание необходимых условий для формирования

ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития

компетентности родителей (способности разрешать разные типы социальнo-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

**Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:**

• изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам

воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

• знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания

в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном

и общественном воспитании дошкольников;

• информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

• создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию

и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного

взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

• привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

• поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным

стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий

для их удовлетворения в семье.

**Основные направления и формы взаимодействия с семьей**

В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны

непрерывно повышать свое образование.

Программы родительского образования важно разрабатывать и реализовывать исходя из следующих принципов:

• целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи

образования родителей;

• доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;

• индивидуализации — преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня

знаний и умений родителей;

• участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания

образовательных программ и его корректировки.

Основные формы обучения родителей: лекции, семинары, , проекты, игры.

**Совместная деятельность**

**педагогов, родителей, детей**

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности в триаде «педагоги-родители-дети» является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей

родителей и педагогов.

Проектная деятельность.

**III. Организационный раздел**.

**1.3 Проектирование воспитательно-образовательного процесса**

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации воспитательно-образовательного процесса обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме .

Цель введения основной темы периода интегрировать образовательную деятельность.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный

период — 2–3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов,

находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

Дошкольная образовательная организация для введения регионального и культурного компонентов, для учета особенностей своего дошкольного учреждения может по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период.

**КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий)**

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

**Отдых.**

Развивать культурно -досуговую деятельность детей по интересам.

Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный),

эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

**Развлечения.**

Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

**Праздники.**

Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать

государственные праздники ("День дошкольного работника", " Новый год"," 23 февраля", "8 марта", "День Победы", "День семьи"," День Нептуна", "Мама, папа, я спортивная семья").

Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Самостоятельная деятельность.

**3.3 Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Основные движения

**Ходьба**

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с

остановкой, приседанием, поворотом). Упражнения в равновесии.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.**

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель

двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в

вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.**

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.**

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.**

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого**

**пояса.**

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно-

временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую

перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и от-

водить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их

ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника**.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать,

вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя

голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке,

валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

**Спортивные игры и упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой

горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по

прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**Подвижные игры**

С бегом.

«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот»,

«Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Птички в гнездышках».

С прыжками.

«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем.

«Наседка и цыплята», «Кролики».

С бросанием и ловлей.

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве.

«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

**Основные движения**

**Ходьба**

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии**

Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными

положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег**

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье**

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки**

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги

вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с

короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание**

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не

менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м),

в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в

вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами**

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика**

Выполнение знакомых, разученных ранее

упражнений и цикличных движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости**

**позвоночника**

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

секунд).

Спортивные упражнения

**Катание на санках**

Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение**

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах.

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо

и наискось). Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

**Подвижные игры**

С бегом

«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем.

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей.

«Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание.

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры.

«У медведя во бору»

**Старшая группа**

**(от 5 до 6 лет)**

Основные движения

**Ходьба**

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии**

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег**

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье**

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки**

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание**

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами**

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика**

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать

и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника**

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног**

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым

разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать,

передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения**

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по

двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате.

Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

**Спортивные игры**

Городки

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола.

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон.

Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола.

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея.

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

**Подвижные игры**

С бегом.

«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками.

«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием.

«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием.

«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты.

«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования

«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры.

«Гори, гори ясно!»

**Подготовительная к школе группа**

**(от 6 до 7 лет)**

**Основные движения**

**Ходьба**

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба

в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии**

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег**

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье**

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки**

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх

с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание**

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами**

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика**

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости**

**позвоночника.**

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног**

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения**

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

**Спортивные упражнения**

Катание на санках.

Во время спуска на санках с горки поднимать

заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять

разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в

цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение.

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и при-

сев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах.

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив

руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гор-

ку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке,

тормозить.

Игры на лыжах.

«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная

эстафета», «Не задень» и др.

вильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище накло-

нить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять

пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух

ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения,

торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно оттал-

киваясь. Кататься на коньках по прямой, по кpyгy, сохраняя при этом

правильную позу.

Игры на коньках

«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате.

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде.

«Достань предмет», «Правила дорожного движения».

Спортивные игры

Городки

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное

положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при

наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола** Передавать мяч друг другу (двумя руками от

груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками

от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях,

останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола**

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея**

(без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу

клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса**

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками

«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей

«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем

«Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования

«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры

«Гори, гори ясно!», лапта.

**3.4 Методическая литература:**

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения для занятия с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2014 г.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2013 г. вторая младшая группа.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2013 г. средняя группа.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2013 г. старшая группа.
5. ГлазыринаЛ.Д. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2013 г. подготовительная к школе группа.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2013 г.
7. Глазырина Л.Д. Сборник подвижных игр. Мозаика – Синтез 2014г.

1. [↑](#footnote-ref-2)