

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №213 г. Челябинска»

Одобрено на заседании  
педагогического совета  
№1 от 31.08.2016 г.



Утверждено:  
Заведующий  
Т.Н.Купцова

**Рабочая программа  
образовательной области  
«Физическое развитие»**

II младшая группа

Алексушина А.М.

Челябинск, 2016

## Актуальность

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

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

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

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Принципы организации содержания рабочей программы:

- *принцип природосообразности* – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития

детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

- *принцип гуманизации педагогического процесса* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- *принцип развивающего обучения* — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- *принцип индивидуального подхода* — ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Условно приняты следующие периоды детства:

Период новорожденности - первые 3-4 недели жизни. Ребенок приспосабливается к новым условиям (у него возникает легочное дыхание, начинает функционировать пищеварительный тракт, устанавливается терморегуляция); его нервная система еще незрелая - из-за несовершенства коры головного мозга, выражены только безусловные рефлексы.

Грудной период - первый год жизни. Начинают совершенствоваться функции центральной нервной системы; вырабатываются условные рефлексы; формируются движения; быстро увеличиваются вес и рост.

Преддошкольный период - от 1 года до 3 лет. Рост несколько замедляется, двигательные навыки совершенствуются; формируется речь; ребенок приобретает некоторые гигиенические навыки.

Дошкольный период - от 3 до 7 лет. Так же, как и преддошкольный, он характеризуется некоторым замедлением роста. Ребенок теряет избыточную округлость, у него крепнет мускулатура, сильно развивается скелет. К концу дошкольного периода начинается смена молочных зубов. Ребенок переходит на режим питания взрослых, становится более устойчивым к заболеваниям.

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

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

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

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

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

## **Характеристика возрастных особенностей воспитанников**

На четвертом году жизни движения ребенка становятся более уверенными, но координация движений у основной массы детей еще нарушена. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений. У них появляется потребность выполнять их в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В дошкольном детстве складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

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

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

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений.

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

## **Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

– стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

– проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

– у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

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

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

– ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены [2].

### **Планируемые результаты**

*3 – 4 года:*

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

– легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;  
– редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

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

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

– охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

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

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

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

– соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

### **Задачи рабочей программы**

#### **Общие:**

Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;

Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

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

### ***Конкретизация задач:***

*3–4 года*

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна;  
Создавать условия активного бодрствования;  
Поддерживать хороший аппетит;  
Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду;  
Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни.

### ***Воспитание культурно-гигиенических навыков:***

*3-4 года*

Приучать к опрятности, аккуратности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);  
Способствовать овладению навыками поведения во время еды, умывания, учить пользоваться носовым платком, причёсываться, следить за своим внешним видом;  
Вовлекать в выполнение режимных моментов, продолжать учить мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем.

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

*3-4 года*

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище;  
Способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;  
Учить бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;  
Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;  
Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;  
Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни



### *Развитие физических качеств:*

*3-4 года*

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;

Поощрять проявление ловкости в челночном беге;

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

### *Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

*3-4 года*

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

*3-4 года*

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

## Особенности организации образовательного процесса

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:  
 непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);

- образовательная деятельность в режимных моментах;
- самостоятельная деятельность детей;
- образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе двигательной деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, коммуникативной и др.).

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки	Решение образовательных задач в ходе режимных моментов	Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде	Решение образовательных задач в семье

Ежедневный объём непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности (расписание), которое ежегодно утверждается заведующим.

Общий объём учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

## Модель образовательного процесса

### *Комплексно-тематическая модель*

Комплексно–тематический принцип образовательного процесса определяется Научной концепцией дошкольного образования (под ред. В. И. Слободчикова, 2005 год) как основополагающий принцип для структурирования содержания образования дошкольников. Авторы поясняют, что «...тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлено в эмоционально-образной, а не абстрактно-логической форме». Темы придают системность и культуросообразность образовательному процессу. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности (в игре, рисовании, конструировании и др.) призывает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя [5].

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

**Предметно-средовая модель.** Содержание образования проецируется непосредственно на предметную среду. Взрослый – организатор предметных сред, подбирает автодидактический, развивающий материал, провоцирует пробы и фиксирует ошибки ребенка.

Организационной основой реализации Программы является Календарь тематических недель (событий, проектов, игровых обучающих ситуаций и т.п.)

Сочетание в программе трёх подходов позволяет, с одной стороны, осуществлять проблемное обучение, направлять и обогащать развитие детей, а с другой стороны – организовать для детей культурное пространство свободного действия, необходимое для процесса индивидуализации.

Оптимальное сочетание моделей обеспечивается учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также от конкретной образовательной ситуации. Ввиду специфики дошкольного возраста предпочтение отдаётся комплексно-тематической и средовой составляющим модели образовательного процесса.

*Все эти факторы, могут использоваться воспитателем для гибкого проектирования целостного образовательного процесса.*

## Календарь тематических недель (праздников, событий, проектов и т.д.)

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	01.08-04.09	«Здравствуй, детский сад»
	07.09-11.09	«Мой дом»
	14.09-18.09	«Урожай»
	21.09-25.09	«Краски осени»
Октябрь	28.09-09.10	«Животный мир»(+птицы, насекомые)
	12.10-16.10	«Я – человек»
	19.10-23.10	«Народная культура и традиции»
	26.10-30.10	«Наш быт»
Ноябрь	02.11-06.11	«Дружба»
	09.11-13.11	«Транспорт»
	16.11-20.11	«Здоровей-ка»
	23.11-27.11	«Здравствуй, зимушка-зима!»
Декабрь	30.11-04.12	«Город мастеров»
	07.12-11.12	
	14.12-18.12	«Новогодний калейдоскоп»
	21.12-31.12	
Январь	01.01-10.01	Рождественские каникулы
	11.01-22.01	«В гостях у сказки»
	25.01-29.01	«Этикет»
Февраль	01.02-05.02	«Моя семья»
	08.02-12.02	«Азбука безопасности»
	15.02-19.02	«Наши защитники»
	22.02-26.02	«Маленькие исследователи»
Март	29.02-04.03	«Женский день»
	09.03-11.03	«Миром правит доброта»
	14.03-18.03	«Быть здоровыми хотим»
	21.03-01.04	«Весна шагает по планете»
Апрель	04.04-08.04	«Цирк»
	11.04-15.04	«Космос», «Приведем в порядок планету»
	18.04-22.04	«Встречаем птиц»
	25.04-29.05	«Волшебница вода»
Май	03.05-06.05	«Праздник весны и труда»
	10.05-13.05	«День победы»
	16.05-20.05	«Мир природы»
	23.05-31.06	«Вот мы, какие стали большие»

*Проектирование образовательного процесса педагог выстраивает на основе следующей модели:*

По формам образовательного процесса с учётом темы недели

Месяц	Тема недели	Задачи	Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
			Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		

**Формы и приемы организации - образовательного процесса  
по образовательной области Физическое развитие**

<b>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</b>		<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Образовательная деятельность в семье</b>
<b>непосредственно образовательная деятельность</b>	<b>образовательная деятельность в режимных моментах</b>		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развлечения;</li> <li>сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна,</p> <p>Утренняя гимнастика,</p> <p>Упражнения и подвижные игры во второй половине дня;</p> <p>Объяснение</p> <p>Показ</p> <p>Дидактические игры</p> <p>Чтение художественных произведений</p> <p>Личный пример</p> <p>Иллюстративный материал</p> <p>Досуг</p> <p>Театрализованные игры</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Имитационные движения</p> <p>Спортивные игры (катание на санках, велосипеде и др.);</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Экскурсии в природу</p> <p>Пешие прогулки</p> <p>Беседа</p> <p>Совместные игры</p> <p>Посещение бассейна</p> <p>Чтение художественных произведений</p>

**Система физкультурно-оздоровительных  
и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Возрастные группы</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственные</b>
<b>I. ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ</b>				
1	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все группы	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели инструктор по физической культуре
2	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
3	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп инструктор по физической культуре
5	Спортивные упражнения	Все группы	Ежедневно 2 раза в неделю	Воспитатели групп
6	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
7	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
8	Физкультурные праздники	Все	2-3 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9	День здоровья	Все группы, кроме 1 младшей	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11	Оздоровительный бег	Со 2 младшей группы	ежедневно	инструктор по физ. культуре воспитатели
12	Индивидуальная работа с детьми по физическому развитию	Все группы	ежедневно	Инструктор по физ. культуре воспитатели
13	Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	ежедневно	Воспитатели

<b>III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1	Поливитамины «Ревит»	Все группы	Сентябрь, декабрь 1 драже ежедневно	Старшая медсестра воспитатели групп
2	Иммунал	Все группы	Ноябрь Возрастная, 10 дней	Старшая медсестра воспитатели групп
3	Аскорбиновая кислота	Все группы	Январь, март 1 раз 0,05 ежедневно драже	Воспитатели групп
4	Профилактика гриппа: • «Агри» - гомеопатический препарат • Фитоциды - лук, чеснок	Все группы	Январь 7 - 10 дней  Сад - 5 драже ежедневно	Старшая медсестра воспитатели групп
5	Аскорутин	Все группы	Апрель 1 таблетка 1 раз - 10 дней	Старшая медсестра
6	Фиточай (крапива, рябина красная)	Все группы	Май 50 г. - ясли - 10 дней 70 г. сад - 10 дней	Старшая медсестра воспитатели групп
7	Соки, кисломолочные продукты	Все группы	Ежедневно	Старшая медсестра воспитатели групп
8	Физиотерапевтические процедуры: кварцевание, ингаляции	По показаниям и назначе- ниям врача	В течение года	Старшая медсестра
<b>IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>				
1	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального со- провождения на занятиях изобра- зительной дея- тельности, физ- культуре и перед сном	Музыкальный руководи- тель, ст. медсестра, руководитель изостудии, воспитатель группы
2	Фитотерапия а) полоскания горла отварами трав б) фиточай витаминный в) фитоадептогены (женьшень, элеутерококк)	По назначению врача	2 раза в год (ноябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в год (ноябрь)	Врач, ст. медсестра
3	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели

4	Занятия, игры, игровые упражнения, аутогенная тренировка в комнате психологической разгрузки	Дети, требующие повышенного психологического внимания	В течение года	Психолог
<b>V. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1	Воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями	Все группы	Ежедневно в течение дня	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2	Постоянное одностороннее проветривание в группах	Все группы	Ежедневно	Воспитатели младшие воспитатели
3	Сквозное проветривание	Все группы	В течение дня	Воспитатели младшие воспитатели
4	Рациональная не перегревающая одежда детей	Все группы		Воспитатели младшие воспитатели
5	Прогулка в проветриваемом помещении в одежде в холодную погоду	1 младшая, 2 младшая группы	В зимний период	Воспитатели младшие воспитатели
6	Сон с доступом свежего воздуха	Все группы	Ежедневно в сон час	Воспитатели младшие воспитатели
7	Ходьба босиком	Все группы	После сна, во время НОД	Воспитатели инструктор по физической культуре
8	Гимнастика после сна с воздушными ваннами	Все группы	Ежедневно	Воспитатели младшие воспитатели
9	Умывание после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели младшие воспитатели
10	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
11	Солнечные ванны	Все группы	В летний период	Воспитатели
12	Полоскание рта после приема пищи	Со 2 младшей		Воспитатели младшие воспитатели
<b>VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ</b>				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно 10.00	Младшие воспитатели воспитатели



## Программно-методический комплекс образовательного процесса

Перечень программ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. №2/15))</li> <li>2. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка [Текст]/ М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.</li> </ol>
Перечень технологий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления [Текст]/ В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-пресс, 2000.</li> <li>2. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение,1986. – 304с.</li> </ol>
Учебно-методические пособия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Маханева, М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть [Текст]/ М.Д. Маханева. - М.: ТЦ «Сфера», 2009.</li> <li>2. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст]: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера,2005.-176с.</li> <li>3. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет [Текст]/ - М.: ВЛАДОС, 2000. - 112с.</li> <li>4. Голощекина, М.П. Лыжи в детском саду[Текст]: Пособие для воспитателя дет.сада/ М. П. Голощекина. - М.: Посвящение, 1972. - 96с.</li> <li>5. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость[Текст]: Пособие для воспитателя дет.сада / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 96с.</li> <li>6. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст]/ В.Г. Алямовская. – М.: linka- press, 1993.</li> <li>7. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст]/ Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2006.</li> <li>8. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) [Текст]/ А.С. Галанов. - М.: Педагогическое общество России, 2005.-96 с.</li> <li>9. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст]: практическое пособие /М.Н.Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2002.-64с.</li> <li>10. Тарасова, Т.А. Я и мое здоровье. [Текст]: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет / Т.А.Тарасова, Л.С.Власова. – М.: Школьная Пресса, 2008. – 80с.</li> <li>11. Шарманова, С.Б. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]/: Учебное пособие / С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров, Г.К. Калугина. - Челябинск: УралГАФК,1999.-208с.</li> <li>12. Зебзеева, В.А. Организация режимных моментов в ДОУ [Текст]/ В.А. Зебзеева. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 80с.</li> <li>13. Урунтаева, Г.А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию[Текст]: Пособие для воспитателя дет. сада и родителей/ Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина.- М.: Просвещение, 1997.-128с.</li> </ol>

## **Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей**

### ***Здоровьесберегающие технологии***

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

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

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

### ***Учебно-воспитательные технологии***

Концептуальные идеи и принципы:

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

## *Психолого-педагогические технологии*

Концептуальные идеи и принципы:

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

## *Организационно-педагогические технологии*

Концептуальные идеи и принципы:

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

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

<b>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо	2-3 раза в неделю в спортивном зале. Младший возраст- 15-20 мин.

	хорошо проветрить помещение	
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно.
Стретчинг	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

	<p>умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ</p>	
Гимнастика корригирующая	<p>Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>
Занятия из серии «Здоровье»	<p>Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития</p>	<p>1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста</p>
Релаксация	<p>Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы</p>	<p>В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.</p>
Технологии эстетической направленности	<p>Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса</p>	<p>Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.</p>
Самомассаж	<p>Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму</p>	<p>В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>
Гимнастика ортопедическая	<p>Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>
Технологии музыкального воздействия	<p>Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей</p>

## Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды

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

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

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

Предметно развивающая среда организуется на основе следующих принципов:

1. Принцип открытости обществу и открытости своего "Я" предполагает персонализацию среды группы. Для этого в группе оформлены выставки фотографий "Наши достижения", «Проектная деятельность».

2. Принцип гибкого зонирования заключается в организации различных пересекающихся сфер активности. Это позволяет детям в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься в одно и то же время, не мешая друг другу, разными видами деятельности: экспериментированием, конструированием, продуктивной деятельностью и т.д.. Оснащение групповой комнаты помогает детям самостоятельно определить содержание деятельности, наметить план действий, распределять свое время и активно участвовать в деятельности, используя различные предметы и игрушки.

3. Принцип стабильности-динамичности развивающей среды тесно взаимосвязан с принципом гибкого зонирования. Предметно-развивающая среда группы меняется в зависимости от возрастных особенностей детей, периода обучения, образовательной программы.

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

- пространство;
- время;
- предметное окружение.

## *Проектирование предметно-развивающей среды в ДОУ*

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

Использование Времени	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Временная последовательность разных видов жизнедеятельности	Выработка динамических стереотипов способствует улучшению здоровья в целом
Оптимальное сочетание в режиме дня регламентированной целенаправленной познавательной деятельности под руководством взрослых, нерегламентированной деятельности при организации взрослым и свободной деятельности (соответственно 20:40:40)	Отсутствует утомляемость

Время для общения по схемам: «я - я» «я - педагог» «я - друг, друзья» «я - все»	Разнообразие контактов ведет к разнообразию двигательной активности
---	---

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

### **Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития [6]**

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).



*Набор физкультурного оборудования для второй младшей группы*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега и равновесия	Валик мягкий	Длина 150 см Диаметр 20 см	1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1
	Модуль "Змейка"	Длина 100 см Высота 15 см	2
	Коврик, дорожка массажные, со следочками		4
	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60см	1
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	2
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	5
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазанья	Лабиринт игровой		1
	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Флажок		10

*Набор оборудования для физкультурного зала*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	1
	Дорожка с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Канат	Длина 150 см Диаметр 3 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	10
	Стойки цветные		3
	Скамейка гимнастическая с зацепами	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	2
	Модуль мягкий (комплект из 10 сегментов)		3
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	2
	Коррекционные дорожки (пласт)	Пластмассовые	4
	Коррекционные дорожки (клен)	Клеёнчатые	2
	Коррекционные дорожки (ткань)	Тканевые	4
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	3
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Диск «Здоровья» плоский	Диаметр 23 см Высота 3 см	3
	Дорожка-мат со следами	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	6

	Конус		10
	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	2
	Мат с разметками	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	2
	Скакалка короткая	Длина 50 см	20
	Скакалка	Длина 120-150 см	15
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	10
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 10
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	5
	Мяч для массажа	Диаметр 10 см	по 30
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		3
		Баскетбольное кольцо	
	Мячи баскетбольные		10
	Мяч футбольный		2
	Мешочки для метания		14
	Мячи набивные		10
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	1
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	1
	Лестница стремянка	Длина 240 см. Ширина 40 см.	1

	деревянная		
	Лабиринт игровой (6 секций)		1
	Шведская стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 90 см	4
	"Тоннель"		2
Для общеразвивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье", гантели, гири		по 10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	40
	Массажеры разные: "Колибри", мяч- массажер, "Кольцо"		по 5
	Мяч малый	6-8 см	20
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг,	10
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая короткая деревянная	Длина 75-80 см	30
	Палка гимнастическая короткая пластиковая		10
	Гири		10
	Индивидуальные туристические коврики		30
	Ролик гимнастический		3
	Сухой бассейн		1
	Корзины «Животные»		2

## Мониторинг освоения программы образовательной области «Физическое развитие»

Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи).

Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей» [1]

### Индивидуальная карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Программное содержание	1-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей						
	1-3 года					
	хорошо спит, активен во время бодрствования					
	имеет хороший аппетит, регулярный стул					
	3-4 года					
	легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;					
	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год)					
	4-5 лет					
	легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;					
	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).					

	5-6 лет					
	легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;					
	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).					
	6-7 лет					
	легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;					
	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).					
<b>Воспитание культурно-гигиенических навыков</b>						
	1-3 года					
	умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать;					
	умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;					
	употребляет слова «спасибо», «пожалуйста».					
	3-4 года					
	приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);					
	владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;					
	охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.					
	4-5 лет					
	проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;					
	имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;					
	сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом					

	5-6 лет					
	умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;					
	имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);					
	сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);					
	владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.					
	6-7 лет					
	усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном					
	правильно пользуется носовым платком и расческой;					
	следит за своим внешним видом;					
	быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви					
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						
	1-3 года					
	имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);					
	при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком					

	3-4 года					
	имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;					
	владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;					
	умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;					
	умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;					
	знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;					
	соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни					
	4-5 лет					
	знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;					
	имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;					
	знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;					
	сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;					
	умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;					
	имеет представление о составляющих здорового образа жизни					
	5-6 лет					
	имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;					



	знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;					
	имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;					
	имеет представление о правилах ухода за больным.					
	6-7 лет					
	имеет сформированные представления о здоровом образе жизни:					
	об особенностях строения и функциями организма человека,					
	о важности соблюдения режима дня					
	рациональном питании					
	значении двигательной активности в жизни человека					
	пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье					
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)						
	1-3 года					
	прыгает на месте и с продвижением вперед;					
	может бежать непрерывно в течение 30–40 с;					
	влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);					
	берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.					
	3-4 года					
	энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;					
	проявляет ловкость в челночном беге;					
	умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.					

	4-5 лет					
	прыгает в длину с места не менее 70 см;					
	может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;					
	бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.					
	5-6 лет					
	может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)					
	прыгать в обозначенное место с высоты 30 см					
	прыгать в длину с места (не менее 80 см)					
	прыгать с разбега (не менее 100 см)					
	Прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см)					
	прыгать через короткую и длинную скакалку					
	умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа					
	умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м					
	умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м,					
	умеет сочетать замах с броском					
	умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой					
	умеет отбивать мяч на месте не менее 10 раз,					
	умеет отбивать мяч в ходьбе (расстояние 6 м).					
	владеет школой мяча					
	6-7 лет					
	может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см) и мягко приземляться					
	может прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см)					
	может прыгать с разбега (180 см);					

	может прыгать в высоту с разбега (не менее 50 см)					
	прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами					
	может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг)					
	может бросать предметы в цель из разных исходных положений					
	попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м					
	может метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м					
	может метать предметы в движущуюся цель;					
	ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км					
	поднимается на горку					
	спускается с горки, тормозит при спуске					
	плавает произвольно на расстояние 15 м					
<b>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)</b>						
	1-3 года					
	легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);					
	бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;					
	может пробежать к указанной цели;					
	воспроизводит простые движения по показу взрослого					
	3-4 года					
	сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости					
	сохраняет равновесие при перешагивании через предметы					
	может ползать на четвереньках					
	может лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом					

	умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление					
	может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м					
	может бросать мяч двумя руками от груди					
	бросает мяч из-за головы					
	ударяет мячом об пол					
	бросает мяч вверх 2–3 раза подряд и ловить					
	может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м					
	4-5 лет					
	ходит свободно, держась прямо, не опуская головы					
	уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие					
	умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами					
	в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге					
	ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его					
	бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку					
	чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет					
	5-6 лет					
	умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп					
	выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие					
	умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом					
	ходит на лыжах скользящим шагом					

	на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами					
	умеет кататься на самокате					
	умеет плавать (произвольно)					
	участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах					
	6-7 лет					
	выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья					
	умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу шеренги после расчета на первый-второй					
	умеет соблюдать интервалы во время передвижения;					
	выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции					
	выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, по словесной инструкции					
<b>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b>						
	1-3 года					
	охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;					
	получает удовольствие от участия в двигательной деятельности					
	3-4 года					
	принимает участие в совместных играх и физических упражнениях					
	проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время					
	проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности					
	проявляет самостоятельность в использовании спортивного					

	оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед)					
	проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх					
	4-5 лет					
	активен, с интересом участвует в подвижных играх					
	инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях					
	умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр					
	5-6 лет					
	участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей					
	проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений					
	умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры					
	проявляет интерес к разным видам спорта					
	6-7 лет					
	участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)					
	умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры					
	проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта					
	проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол)					

Примечание: отметка «+» или «-»

Методы диагностики: наблюдения, беседы с ребёнком

*Данные индивидуальной карты являются основанием для планирования индивидуальной работы с конкретным ребёнком*

## Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи [2].

### Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Организационная форма	Цель	Темы (примерные):
1	Педагогические беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	«Одежда детей в разные сезоны» «Как организовать выходной день с ребенком» «Роль движений в жизни ребёнка»
2	Практикумы	Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления	«Активные формы совместного отдыха родителей и детей» «Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста»
3	Тренинги	Вовлечение родителей в специально разработанные ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы	«Способы эффективного закаливания» «Гимнастика для глаз»
4	Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием,	«Папа, мама, я - спортивная семья» «День здоровья»

		организационными формами и методами физического развития детей	
5	Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	«Закаливающие процедуры-профилактика простудных заболеваний» «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?»
6	Родительские собрания	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической культуре и спорту	«Здоровый образ жизни. Советы доктора Айболита» «Чтобы ребёнок рос здоровым»
7	Родительские чтения (родительские школы)	Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей	«Культура поведения: правила и привычки» «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
8	Мастер-классы	Овладение практическими навыками организации двигательной деятельности детей	«Секреты Ильи Муромца»
9	Проектная деятельность	Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность Овладение способами коллективной мыслительной	«Здоровый ребенок - счастливая семья» «Азбука здоровья» «Традиции здоровья в нашей семье»



		деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка; Достижение позитивной открытости по отношению к родителям	
10	Конференции (в том числе и онлайн-конференции)	Педагогическое просвещение, обмен опытом семейного воспитания. Привлечение родителей к активному осмыслению проблем физического развития и сохранения здоровья детей в семье.	«Знакомим с ФГОС дошкольного образования» «Актуальные проблемы дошкольного образования»

## Литература

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
5. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И. Слободчикова /В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.-28с.
6. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО "Элти-Кудиц", 2003. - 160 с.
7. Проектирование основной общеобразовательной программы ДОУ/авт.-сост.И.Б.Едакова, И.В.Колосова и др. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 104 с.