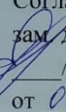
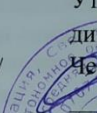
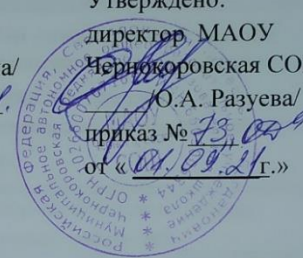


Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
МКУ УО ГО Богданович  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Чернокоровская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено: на заседании  
ШМО протокол № 1  
от 31.08.2021.

Согласовано:  
зам. дир. по УВР  
 /Е.А. Флягина/  
от 01.09.2021.

Утверждено:  
директор МАОУ  
Чернокоровская СОШ  
 /О.А. Разуева/  
приказ № 73, 009  
от «01.09.21г.»



**Рабочая программа по  
«Физической культуре»  
для детей 5-6 года жизни  
(Срок реализации 3 года)**

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Бердюгина Оксана Михайловна

с. Чернокоровское 2021г.

## Содержание

<b>I. Целевой раздел программы</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации программы	3
1.2.1. Обязательной части программы	3
1.2.2. Части программы, формируемой участниками образовательных отношений	4
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	4
1.3.1. Обязательной части программы	4
1.3.2. Части программы, формируемой участниками образовательных отношений	6
1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	7
1.5. Планируемые результаты освоения программы	10
1.5.1. Обязательной части программы	10
1.5.2. Части программы, формируемой участниками образовательных отношений	11
<b>II. Содержательный раздел программы</b>	<b>11</b>
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в области физическое развитие в обязательной части программы	11
2.2. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в области физическое развитие в части программы формируемой участниками образовательных отношений	17
2.3. Интеграция образовательных областей	22
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы в обязательной части программы и части формируемой участниками образовательных отношений	23
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	26
<b>III. Организационный раздел программы</b>	<b>31</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение в обязательной части программы и части формируемой участниками образовательных отношений	31
3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	32
3.3. Распорядок и режим дня	33
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий в обязательной части программы и части формируемой участниками образовательных отношений	40
3.5. Особенности организации предметно-пространственной среды	42

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

### ***1.1 Пояснительная записка***

Рабочая программа (далее-Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Чернокоровская средняя общеобразовательная школа группа общеразвивающей направленности, далее (школа, ГОН) с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов сохранения и укрепления здоровья детей. Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ от 17 октября 2013 года № 1155) и Примерной основной образовательной программы дошкольного образования.

Полноценное физическое развитие ребёнка дошкольного возраста - это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребёнку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Данная программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

### ***1.2 Цели и задачи реализации программы***

#### ***1.2.1 Обязательной части программы***

**Цель программы:** построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Для достижения цели программы первостепенное значение имеет **решение следующих задач:**

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- формирование ценностей здорового образа жизни.

### ***1.2.2. Части программы, формируемой участниками образовательных отношений***

*Часть программы, формируемой участниками образовательных отношений реализуется с учётом парциальной программы физического развития детей дошкольного возраста «Малыши крепыши» (О.В. Бережнова, В.В. Бойко).*

#### **Цель:**

Охрана и укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

#### **Задачи:**

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации гибкости);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей ЗОЖ;
- создание условий для укрепления и охраны здоровья детей;
- приобщение детей к физической культуре.

### ***1.3 Принципы и подходы к формированию программы***

#### ***1.3.1 Обязательная часть программа***

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155;

С использованием следующих нормативных правовых документов:

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

-Постановление Главного государственного санитарного врача СанПиНом 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

Программа разработана с учетом:

-Программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа».

**Принципы** к формированию программы:

-принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;  
-принцип научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);

-принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;

- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;

-принцип культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании;

-программа соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);

-обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.

**Подходы:**

программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребёнку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также интегративных качеств;

-*индивидуальный подход* к воспитанию и обучению детей в школе ГОН, определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приёмов и средств воспитания и обучения в соответствии с учётом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников;

-*деятельностный подход* направлен на организацию целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой,

взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребёнка при включении в образовательную деятельность;

-*культурно-исторический подход* предусматривает развитие ребёнка по двум линиям. Первая следует путём естественного созревания, вторая состоит в овладении культурными способами поведения и мышления. Развитие мышления и других психических функций происходит в первую очередь через их саморазвитие, а через овладение ребёнком «психологическими орудиями», знаковое – символическими средствами, в первую очередь речью и языком;

-*проблемный подход* предусматривает проектирование и реализацию деятельности образовательной организации по актуальным проблемам, обусловленным противоречиями между возможностями школы ГОУ, интересами общества (запросами родителей) и потребностями ребёнка.

### ***1.3.2 Части программы, формируемой участниками образовательных отношений***

#### ***Принципы:***

- принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;

- принцип деятельности: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь – двигательной, а также игровой, коммуникативной; педагог выступает прежде всего, как организатор образовательной деятельности;

- принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребёнка (у ребёнка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях здорового образа жизни);

- принцип минимакса: создаются условия для продвижения каждого ребёнка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития – в своём темпе, на уровне своего возможного максимума;

- принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребёнка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;

- принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;

- принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях и методах между дошкольными и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

***Подходы:***

- *лично – ориентированный подход*, предусматривает организацию образовательного процесса с учётом того, что развитие личности ребёнка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации лично – ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учётом признания уникальности личности, её интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение;

- *диалогический подход*, предусматривающий становление личности, развитие её творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений;

- *культурологический подход*, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребёнка с культурой, овладевая которой на уровне определённых средств, ребёнок становится субъектом культуры и её творцом;

- *социально-педагогический подход* в воспитании и обучении в школе ГОН, предусматривает единство и согласованность действий социальных институтов воспитания ребёнка вне зависимости от их функционального предназначения в целях гармонизации взаимодействия ребёнка и социума. При этом социальный подход пронизывает все сферы жизнедеятельности ребёнка, связанные с переживанием им своего места в семье, группе и обществе и отношений с людьми, пониманием и преобразованием окружающего мира;

- *системный подход*, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними.

***1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.***

Школа ГОН функционирует в режиме 10,5 – часового пребывания воспитанников в период с 7-30 до 18-00 при 5- дневной рабочей неделе. Рабочая программа по физической культуре для детей 5-6 лет рассчитана на проведение 108 часов непрерывной образовательной деятельности в учебный год (3 раза в неделю), длительностью по 25 минут.

Обязательная часть программы в содержательном отношении разработана с учётом основной общеобразовательной программы школы ГОН. Объём обязательной части программы составляет не менее 60% от её общего объёма. Объём части программы формируемой участниками образовательных отношений составляет не более 40%. Содержательные и организационные аспекты данной части ориентированы на сохранение и укрепление здоровья детей, художественно – эстетическое развитие воспитанников, поддержку инициативы и свободной спонтанной игры.

Школа, ГОН расположена в селе Чернокоровском, Богдановичского района, Свердловской области. **Природно-климатические, географические и экологические особенности** села Чернокоровского, Свердловской области обусловлены тем, что село расположено на левом берегу реки Большой Калиновки. В 12 км. на юго-восток от административного цент округа – города Богдановича. Вдоль северного края проходит Сибирский тракт. Климатические условия связаны с тем, что село находится в зоне континентального климата с холодной и продолжительной зимой. Достаточно выгодное географическое положение (в том числе близость к региональному центру – 111 км, от города Екатеринбурга).

В связи с этим, при планировании образовательного процесса предусмотрены вариативные режимы дня: холодный и тёплый периоды. В содержании образования особое внимание уделяется миру природы, объектам неживой природы и природным явлениям с учетом специфики их протекания в данной местности, к животным и растениям, встречающимся в Богдановичском районе, а также ознакомлению детей с деятельностью сельских жителей в тот или иной сезон с учетом реальной климатической обстановки.

В с.Чернокоровском, городском округе Богданович Свердловской области – развиты отрасли сельского хозяйства. Главные отрасли растениеводства: зерновое хозяйство, кормопроизводство, овощеводство и картофелеводство и т.д. Основные отрасли животноводства: скотоводство, свиноводство, пчеловодство. В 12 км. от с.Чернокоровского находится ГО Богданович – промышленный город, образующее предприятие ОАО «Огнеупоры». Завод производит кирпичи, необходимые для строительства огнеупорных печей для черной металлургии. В городе Богданович функционируют: комбикормовый завод, Комбинат строительных материалов, хлебозавод, предприятие «ВЭС» и т.д.

Относительно неблагоприятная экологическая ситуация определяет необходимость вести углубленную работу экологической направленности.

### ***Национально-культурные и этнокультурные особенности***

Население с.Чернокоровского многонациональное. В результате миграционных процессов в селе значительно выросло количество этнически русских, бывших граждан



государств СНГ. Но при этом в школе ГОН этнический состав семей воспитанников в основном имеет однородный характер, основной контингент - дети из русскоязычных семей.

В содержании образовательной программы учитывается многонациональность, многоконфессиональность Уральского региона, культура народов региона (национальные обычаи и традиции). Исторически сложившиеся народы Среднего Урала - русские, удмурты, татары, башкиры, марийцы, чувашаи. С учетом национально-культурных традиций народов Среднего Урала осуществлен отбор произведений национальных (местных) писателей, поэтов, композиторов, художников, образцов национального (местного) фольклора, народных художественных промыслов при ознакомлении детей с искусством, народных игр, средств оздоровления. Особое внимание уделяется к формированию толерантного и уважительного отношения к людям другой национальности. И в то же время созданы условия для обеспечения возможности почувствовать гордость своей национальной принадлежности.

#### ***Возрастные и индивидуальные особенности детей старшей группы.***

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются

прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### ***1.5 Планируемые результаты освоения программы.***

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### ***1.5.1 Обязательной части программы***

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров:

- ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;

- 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. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;

- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной музыкальной деятельности;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах физкультурной деятельности, и прежде всего в спортивных играх;

- владеет разными формами и видами игр, различает условную и реальную ситуации;
- умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам, умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- у ребенка повышается способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движений; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика;
- ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений;
- проявляет ответственность за начатое дело;
- проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

### ***1.5.2. Части программы, формируемой участниками образовательных отношений***

- Ребенок имеет представление о ценностях здоровья;
- у ребёнка сформировано желание вести здоровый образ жизни;
- имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;
- ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, имеет представление о необходимости закаливания;
- у ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в области физического развития в обязательной части программы.**

Содержательный раздел разработан и сформирован с учётом образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа».

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и физическое развитие.

*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 наносящим 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.).

Конкретное содержание образовательной области соответствует примерной основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы.

#### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе (от 5-6)**

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

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### ***Задачи по физической культуре***

- 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.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *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, враспынную, 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.

**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. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его. 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. Ведение мяча вокруг предметов – «обводка». Остановка подошвой стопы катящегося и опускающегося мяча.

**Элементы хоккея**(без коньков — на снегу, на площадке). Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах. Ведение шайбы, не отрывая от клюшки, по прямой. Ведение шайбы, не отрывая от клюшки по кругу. Ведение шайбы, не глядя на неё. Ведение шайбы с постепенным увеличением скорости передвижения.

## **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», «За брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами хоккея.** «Гонка хоккеистов», «Мяч – печать», «Салочки с шайбой», «Шайба по кругу».

**С элементами баскетбола.** «За мячом», «Поймай мяч», «Кого называли, тот ловит мяч».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

### **Игры-эстафеты с использованием физкультурного инвентаря**

Эстафеты с использованием кубиков «Бег спиной вперед», «В середину круга за кубиком», «На одной ножке», «По дорожке», «Поменяй кубики местами», «Поменяй расположение кубиков», «Только боком», «Через препятствие». Эстафеты с использованием мячей «На головой, за спиной, под ногой и под другой», «Передай под ногой», «Прокати вокруг себя», «Поймал, садись», «Гонка мяча по улице». Эстафеты с использованием обручей «Бег из обруча в обруч», «Боковой галоп парами», «Вдвоем в обруче», «Вокруг команды», «Восьмерка», «Впрыгни, подними и передай», «Два обруча», «Змейка», «Ловкий я, ловкие руки у меня», «Ноги вместе – ноги врозь», «От последнего к первому», «Прыжок с поворотом». Эстафеты с использованием гимнастических палок «Бегом вокруг палки», «Из рук в руки», «Палка на лопатках», «Пять раз – правой, пять раз – левой». Эстафеты с использованием скакалок «Вращение скакалки», «Вправо–влево», «Сложи–разложи». Эстафеты с использованием разных предметов «Быстро все передавай, но при этом не теряй», «Вокруг обруча с мячом», «Не урони обруч», «Самый большой», «Через воротники», «Тук-тук. Кто в домике живет?», «Тяни толкай», «Эй, прокачу!».

**2.2 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в области физическое развитие в части программы, формируемой участниками образовательных отношений с описанием вариативных форм, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в обязательной.**

Образовательная область	Направления	Задачи
Физическая культура	Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах(утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.)</li> <li>- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;</li> <li>- осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;</li> <li>- продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.</li> </ul>
	Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.</li> </ul>
	Приобщение детей к физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений;</li> <li>- вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;</li> <li>- приступить к целенаправленному развитию физических качеств детей: скоростных,</li> </ul>

		<p>скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;</li> <li>- закреплять приобретенные ранее умения и навыки детей в процессе организации различных форм двигательной активности;</li> <li>- обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям;</li> <li>- развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег(не более 2мин)</li> <li>- закреплять умение детей прыгать с высоты в обозначенное место(не более 30см) прыгать через короткую и длинную скакалки;</li> <li>- обучать детей бросанию мяча вверх, об пол(о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных и.п. и построений, различными способами(снизу, из-за головы, от груди);</li> <li>- закреплять умения детей метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальнуюцели(с расстояния не более 4м);</li> <li>- совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазание по гимнастической стенке сизменением темпа, перелезания с одного пролета на другой;</li> <li>- побуждать детей осознанно и</li> </ul>
--	--	---

		<p>самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;</li> <li>- способствовать развитию у детей интерес к движению и повышению своих результатов;</li> <li>- поддерживать интерес детей к различным видам спорта сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</li> </ul>
--	--	--

**Организация образовательной деятельности**  
**по приобщению детей 5-6 лет к физической культуре.**

*Таблица 2*

<b>Основные формы и методы</b>	<b>Периодичность и особенности организации детей</b>
занятие по физическому развитию	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз – на улице). <b>25 мин</b>
Организованная деятельность по физическому развитию детей в бассейне	2 раза в неделю с подгруппой <b>.25 мин</b>
Эмоционально – стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс общеразвивающих упражнений(далее – ОРУ)с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения : для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года – на улице). <b>10-12 мин</b>
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с группой или подгруппой детей. <b>12-15 мин</b>

Оздоровительная гимнастика пробуждение после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. <b>10-12 мин.</b>
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

**Принципы с учётом образовательной области физическое развитие**

*Таблица 3*

<b>Образовательная область</b>	<b>Принципы</b>
Физическое развитие	<p><b>Научно – методические принципы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принцип первенства физической (двигательной) активности;</li> <li>- принцип своевременного начала физического воспитания;</li> <li>- принцип целеполагания;</li> <li>- игровой принцип;</li> <li>- принцип интеграции;</li> <li>- психосоматический принцип;</li> <li>- принцип дозированной помощи;</li> <li>- принцип возрастающей независимости (эмансипации) от взрослых и самостоятельности в творческом решении.</li> </ul> <p><b>Дидактические принципы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематичность и последовательность;</li> <li>- развивающее обучение;</li> <li>- доступность;</li> <li>- воспитывающее обучение;</li> <li>- учет индивидуальных и возрастных особенностей;</li> <li>- сознательность и активность ребенка;</li> <li>- наглядность.</li> </ul> <p><b>Специальные принципы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывность;</li> <li>- последовательность наращивания тренирующих воздействий;</li> <li>- цикличность.</li> </ul> <p><b>Гигиенические принципы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность нагрузок;</li> <li>- рациональность чередования деятельности и отдыха;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- возрастная адекватность;</li> <li>- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;</li> <li>- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.</li> </ul>
--	--

**Формы, способы, методы и средства реализации обязательной части программы**

*Таблица 4*

Образовательные направления развития	Содержание образовательных областей	Деятельностный модуль	
		Виды детской деятельности	Формы и приемы организации образовательного процесса
Физическое развитие	Формирование представлений о здоровом образе жизни. Физическая культура.	Двигательная (овладение основными движениями), формы активности ребенка.	Совместная образовательная деятельность педагогов и детей. Самостоятельная деятельность детей. Образовательная деятельность в семье.

**Вариативность форм образовательной деятельности**

*Таблица 5*

Виды деятельности	Возможные формы работы
Игровая	Подвижные игры, игры малой подвижности, физминутки, пальчиковые игры
Коммуникативная	Беседы. Ситуативный разговор. Игры с правилами.
Трудовая	Совместные действия. Поручение. Задание. Реализация проектов
Познавательная-исследовательская	Экскурсии. Разрешение проблемных ситуаций. Реализация проекта. Игры с правилами
Продуктивная	Реализация проектов
Музыкально-художественная	Слушание. Подвижные игры.
Чтение	Разучивание

Двигательная	Подвижные дидактические игры. Подвижные игры с правилами. Игровые упражнения. Соревнования
--------------	--

### 2.3. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

#### *Связь с другими образовательными областями*

Таблица 6

<b>ОО «Физическое развитие»</b>	Развитие физических качеств для спортивной деятельности, использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности.
	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация.
<b>ОО «Речевое развитие»</b>	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в области физкультуры; развитие всех компонентов устной речи в спортивной деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи. Использование музыкальных произведений с целью усиления эмоционального восприятия движений на занятии
<b>ОО «Познавательное развитие»</b>	Расширение кругозора детей в области физической культуры направлено на достижение целей развития у детей спортивных интересов
<b>ОО «Социально – коммуникативное развитие»</b>	Формирование представлений о физической культуре направлено на достижение целей овладения конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими людьми.
<b>ОО «Художественно – эстетическое развитие»</b>	Развитие физических качеств направлено на достижение целей формирования интереса к эстетической стороне окружающей действительности, удовлетворение потребности детей в самовыражении.

## **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы в обязательной части программы и части формируемой участниками образовательных отношений.**

### *Психолого – педагогические условия реализации программы*

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Развивать координации движений в крупных и мелких мышечных группах, равновесие. Укреплять мышечный аппарат стопы, мышечно-связочного аппарата ног и туловища. Развивать мышцы плечевого пояса.

Укреплять мышечный корсет позвоночника.

Укреплять опорно-двигательный аппарат.

Увеличивать амплитуду движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног. Формировать правильную осанку, навыки правильного положения головы.

Развивать быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах.

Учить расслаблению мышц.

Обучать правильному носовому дыханию, восстановлению дыхания.

Формировать ритмичный вдох и выдох, углубленное дыхание.

Тренировать дыхательную мускулатуру грудной клетки.

Укрепление мышц лица.

Формировать правильный стереотип ходьбы и навыки правильной осанки.

Укреплять суставы (голеностопный), мышечный корсет туловища и конечностей, мышцы тазового пояса ног.

Укреплять мышечно-связочного аппарата ног и туловища.

Укреплять опорно-двигательный аппарат.

Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.

Улучшать координацию движений.

Компенсировать деформации восстанавливать свод стопы.

Общее укрепление мышц туловища и конечностей.

Тренировать правильное носовое дыхание (вдох носом, выдох ртом).

Укреплять мышцы лица, круговую мышцу рта.

Тренировать дыхательную мускулатуру грудной клетки.

Вырабатывать навык диафрагмально-релаксационного дыхания, спокойное дыхание.

*Способы и направления поддержки детской инициативы:*



– вселять ребенку уверенность в себе: «Я тебе доверяю! Ты сможешь это сделать! Я рада за тебя!» – поощрять добрую волю и достигнутое;

– оценивать успехи и инициативу, а не ошибки детей; показывать детям радость и позитивное чувство;

– обучить детей практическим навыкам, а для этого надо вместе играть;

– использовать технологии проектирования, как средство развития познавательной инициативы (способностей);

– использование косвенных методов руководства игрой (деятельностью детей) – метод проблемных ситуаций (способствует развитию мыслительных процессов, познавательной активности во время игры);

– доброжелательное отношение взрослых;

– общение строить на принципах сотрудничества и партнерства;

– поддерживать формы общения в соответствии с возрастом;

– создавать большое количество ситуаций, предметов, подталкивающих ребенка к общению со взрослым;

– педагогическое общение строить на принципах любви, понимания, терпимости и упорядоченности деятельности, как условия полноценного развития позитивной свободы и самостоятельности ребенка;

– педагогически грамотно относиться к ошибкам ребенка – не как к неудаче, а как нормальному иницирующему моменту развития;

– развивать самостоятельность ребенка (в раннем возрасте в самообслуживании, предметно-игровой деятельности, общении).

#### *Создание условий для физического развития*

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.

## **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

Основная цель всех форм и видов взаимодействия школы ГОН с семьей - установление доверительных отношений между детьми, родителями и педагогами, объединение их в одну команду, воспитание потребности делиться друг с другом своими проблемами и совместно их решать.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

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

Основной целью взаимодействия является создание условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей, обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни дошкольной образовательной организации.

Задачи взаимодействия дошкольной образовательной организации с семьей:

- изучить отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в организации и семье;
- познакомить педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания детей в дошкольной образовательной организации и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- создавать условия для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечь семьи воспитанников к участию в совместных мероприятиях различного уровня;
- поощрять родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

*Основные формы взаимодействия с родителями воспитанников*

*Таблица 6*

<b>Название</b>	<b>Задачи</b>	<b>Результат</b>
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</li> <li>- систематизировать знания родителей в области физической культуры;</li> <li>- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;</li> </ul>	<p>Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ГОН и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса</p>
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ГОН;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширяются представления о особенностях физического развития детей;</li> <li>- появляется интерес к физической культуре.</li> </ul>
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;</li> <li>- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;</li> <li>- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;</li> <li>- знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной</li> </ul>

		активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.</li> </ul>
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</li> <li>- совершенствовать двигательные навыки</li> <li>- воспитывать физические и морально-ролевые качества;</li> <li>- закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о значении физкультуры для человека;</li> <li>- повышать интерес к физической культуре;</li> </ul>	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- формировать интерес к занятиям физкультурой</li> </ul>	своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.
--	---	--

**Планирование работы с родителями**

*Таблица 7*

<b><i>В обязательной части программы</i></b>	<b><i>В части программы, формируемой участниками образовательных отношений</i></b>
<b><i>Сентябрь</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение индивидуальных бесед с родителями (по запросу родителей);</li> <li>- привлечение родителей к подготовке к празднику «День знаний»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оформление спортивного стенда на тему «Закаливание»;</li> </ul>
<b><i>Октябрь</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение консультации «Роль дыхательной гимнастики, как метод оздоровления дошкольников»</li> <li>- Участие родителей в спортивном соревновании «Я и моя семья».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мастер-класс на тему «Ритмичные движения под детские песни»</li> </ul>
<b><i>Ноябрь</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение консультаций по запросу родителей;</li> <li>- оформление стенда «Как научить ребенка делать упражнения в домашних условиях»;</li> <li>- организация и проведение индивидуальных бесед с родителями (по запросу родителей).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие родителей к показательному выступлению с мячами и обручами, посвящённого «Дню матери»;</li> </ul>
<b><i>Декабрь</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение родительского собрания «Правила поведения на праздниках в детском саду»;</li> <li>- оформление спортивного стенда на тему «Новогодние игры»;</li> <li>- участие родителей в новогодней эстафете на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие родителей в подготовке к «Новому году»</li> </ul>

лыжах	
<b>Январь</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение по запросам родителей на актуальные темы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста;</li> <li>- организация и проведение индивидуальных бесед с родителями (по запросу родителей);</li> <li>- оформление спортивного стенда на тему «Музыкальная терапия»</li> </ul>	- Мастер-класс на тему «Самые гибкие»
<b>Февраль</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие родителей в празднике, посвящённом Дню защитника Отечества;</li> <li>- организация и проведение консультации «10 причин отдать ребенка в спортивную школу»;</li> <li>- оформление спортивного стенда на тему «Папа всякие нужны, папы разные важны »</li> </ul>	- Привлечение родителей к подготовке детей к соревнованиям Дню Защитника Отечества.
<b>Март</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение консультаций по запросу родителей;</li> <li>- участие родителей в празднике, посвящённом Международному женскому дню;</li> <li>- оформление спортивного стенда на тему «Спортивный танец для любимой мамы».</li> </ul>	Привлечение родителей к подготовке костюмов на праздники
<b>Апрель</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение консультации на тему «Спорт в жизни ребенка»;</li> <li>- организация и проведение индивидуальных бесед с родителями (по запросу родителей).</li> </ul>	- Участие родителей в празднике, посвящённом дню смеха;
<b>Май</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие родителей в празднике, посвященный 9 мая;</li> <li>- участие родителей в выпускном празднике «До свидания детский сад! Здравствуй, школа!»</li> </ul>	- Привлечение родителей к подготовке детей к соревнованиям по легкой атлетике»

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение в обязательной части программы и части формируемой участниками образовательных отношений

Материально-техническое обеспечение программы обеспечивает полноценное развитие личности детей в соответствии с одной образовательной области: художественно-эстетическое развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

#### Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить правильную обработку деревянных предметов (скамейки, гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы (окрашены). Всё оборудование проверяется педагогом перед занятием на устойчивость, прочность и т.д. В нашем дошкольном отделении и спортивном зале имеется следующее оборудование:

Центры «Крепешы»; «Здоровячок»

Таблица 8

Мячи резиновые: большие, средние, маленькие	11/11/13шт.
Мячи надувные	14 шт.
Гимнастические палки	10 шт.
Скакалки	20 шт.
Кегли	22 шт.
Обручи	20 шт.
Цветные флажки	37 шт.
Цветные ленты	20 шт.
Гантели	12 (пар)
Мешочки с песком	15 шт.
Коврики гимнастические	20 шт.
Городки	1 шт.
Клюшки, шайба	1 (пара)
Бадминтон	1 шт.
Мягкие модули (кубики и т.д.)	11шт.

## Спортивный зал

Гимнастический мат, гимнастические палки	1 1/2 шт.
Гимнастические скамейки	4 шт.
Стенка гимнастическая (деревянная)	6 шт.
Конус	5 шт.
Дуга для подлезания	1 шт.
Санки	2 шт.
Велосипед	2 шт.
Канат, Шнуры	1/2 шт.
Самокаты	2 шт.
Лыжи, лыжные палки	11(пар)/11 (пар)
Теннисные ракетки, мяч	2 шт.
Сетка	1 шт.
Кольцо баскетбольное Щит для метания,	2/2 шт.
Набивные мячи	6 шт.
Баскетбольные мячи, Волейбольные мячи, Футбольные мячи	11/12/5 шт.
Стойки	4 шт.
Газовые кольца	6 шт.
Рукава для эстафеты	2 шт.
Напольное бревно	1 шт.

### 3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Таблица 9

<b>Образовательная область</b>	<b>Перечень методических пособий, технологий</b>	
	<b>В обязательной части программы</b>	<b>В части программы, формируемой участниками образовательных отношений</b>
Физическое развитие.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 5-6 лет. 20014.	О.В. Бережнова, В.В. Бойко Физическое развитие детей 3-7 лет «Малыши-крепыши», 2016-135с. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижн игр. Для



		занятий с детьми 2-7 лет. – 2-е изд., испр. И доп. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021. – 168 с.
--	--	---

### 3.3. Распорядок и режим дня

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

У ребенка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую работу, поэтому она не вызывает утомления.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил.

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (сон, питание).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Режим – это гибкая и динамичная конструкция, но при этом основные его компоненты (дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, ночной сон, общее время прогулок) должны оставаться неизменными. Режим пребывания детей в детском саду – это определенная последовательность организованного взаимодействия с детьми.

Требования к режиму определяются психофизиологическими особенностями возраста ребенка, задачами воспитания, окружающими условиями. Режим должен учитывать возрастные особенности детей, быть постоянным (хотя есть отличия в построение режима

дня в разное время года), учитывается время пребывания ребенка в детском саду, и время работы родителей.

Группа общеразвивающей направленности работает по режиму пятидневной недели, время пребывания детей 10,5 часов: 7.30 – 18.00.

**Режим дня (на холодный период)**

*Таблица 10*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Временной промежуток</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика, утренний круг	8.00-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00
Организованная детская деятельность /Самостоятельная деятельность (игры) Динамическая пауза (10 мин) после каждого занятия	9.00-10.50
Второй завтрак	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40
Организованная детская деятельность/Самостоятельная деятельность (игры) Динамическая пауза (10 мин) после каждого занятия	15.40-16.40
Вечерний круг	16.40-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50-18.00

**Режим дня на июнь при 10,5 часового пребывания детей раннего и дошкольного возраста**

*Таблица 11*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Временной промежуток</b>
Утренний приём, на улице, прогулка	7.30-8.15
Утренняя гимнастика на улице	8.15-8.25
Возвращение с прогулки. Санитарно –гигиенические процедуры. Пальчиковая и артикуляционная гимнастики. Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.25-8.45
Двигательная активность. Проблемные, игровые ситуации. Игровая деятельность	8.45-09.00
Совместная и самостоятельная деятельность(игровая, коммуникативная, познавательно – исследовательская, самообслуживание, бытовой труд). Двигательная, игровая активность. Второй завтрак	09.00-10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка.	10.10-12.10
Возращение с прогулки, самообслуживание. Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду	12.10-12.30
Обед	12.30-12.50
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.50-15.00
Постепенный подъём. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры.	15:00-15:20
Подготовка к полднику. Полдник.	15.20-15.40
Совместная деятельность(игровая, коммуникативная, познавательно– исследовательская, самообслуживание, бытовой труд). Подготовка к прогулке	15.40-16.00
Прогулка, уход домой	16.00-18.00

## Расписание непрерывной образовательной деятельности.

*Таблица 12*

<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<b>9.00-9.30</b>	<b>9.00 – 9.30</b>	<b>9.00 – 9.30</b>	<b>9.00 – 9.30</b>	<b>9.00 – 9.30</b>
<b>Физическая культура в помещении</b>	<b>Музыка</b>	<b>Физическая культура в помещении</b>	<b>Музыка</b>	<b>Физическая культура на воздухе</b>
<b>10.20 – 10.50</b>	<b>10.20 – 10.50</b>	<b>10.20 – 10.50</b>	<b>10.20 – 10.50</b>	<b>10.20 – 10.50</b>
<b>Развитие речи</b>	<b>Формирование элементарных математических представлений</b>	<b>Развитие речи</b>	<b>Формирование элементарных математических представлений</b>	<b>Ознакомление с окружающим миром</b>
	<b>16.10-16.40</b>	<b>16.10 – 16.40</b>	<b>15.40 – 16.10</b>	
	<b>Рисование</b>	<b>Лепка/аппликация</b>	<b>Рисование</b>	

## Режим двигательной активности детей дошкольного возраста

Таблица 13

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей 5 – 6 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 25
	на воздухе	1 раз в неделю 25
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно 7 – 8
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10
	физкультминутки (в середине статистического занятия)	3 – 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 30 40
	физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин
	день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и	ежедневно

	спортивно – игрового оборудования	
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно

### Система физкультурной – оздоровительной работы.

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Таблица 14

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	3 раза в неделю: 2 раза в физ.зале, 1 раз на воздухе	Инструктор по физкультуре
3.	Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
4.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
5.	Спортивные упражнения	2 раза в неделю	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
6.	Спортивные игры	2 раза в неделю	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
7.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре

8.	Физкультурные праздники	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
11.	Динамические паузы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре или музыкальный руководитель или воспитатели
12.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
<b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>			
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, работа с родителями)	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
2.	Кварцевание групп и кабинетов	Воспитатели	
<b>ЗАКАЛИВАНИЕ</b>			
1.	Ходьба босиком	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Каждое учреждение, несмотря на одинаковое предназначение, имеет свои отличительные особенности. С годами складываются свои традиции, так или иначе связанные с жизнедеятельностью участников образовательных отношений. В настоящее время они становятся все разнообразнее. В Программе, реализуемой нашим учреждением, обозначены собственные традиции, становление которых начиналось с основания учреждения.

Коллектив учреждения придает важное значение по физическому воспитанию, укреплению и сохранению здоровья наших воспитанников, в связи с этим у нас сложились следующие традиции: устраиваются совместные с детьми спортивные праздники: спортивные состязания «Мама, папа, я – спортивная семья» с участием детей и родителей. Непременной традицией нашего коллектива является проведение «Недели здоровья». Для этого дня заранее составляются специальные сценарии в каждой группе, приглашаются родители.

Совершенствование работы взаимодействия с родителями является ежегодно одной из задач нашего коллектива.

Традицией стало для нас проведение «Зимних игр спорта» для воспитанников детского сада. Проведение родительских встреч в «семейных гостиных», посвященных определенным темам.

Содержание культурно-досуговой деятельности планируется педагогическими работниками (воспитателями, музыкальными руководителями, инструкторами по физической культуре) совместно в соответствии с комплексно-тематическим планированием.

Культурно-досуговая деятельность организуется во всех возрастных группах еженедельно.

#### **Примерное комплексно тематическое планирование работы с детьми 6-го года жизни.**

*Таблица 15*

<b>№</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные</b>
1	Сентябрь	Физкультурный досуг «Осень в гости просим» Развлечение «В стране спортивных игр»(эстафеты).	Инструктор по Ф.К., воспитатели



2	Октябрь	Развлечение «Солнышко встает» Досуг «всем на старт»	Инструктор по Ф.К., воспитатели
3	Ноябрь	Праздник «День здоровья» Развлечение «Джунгли зовут» Досуг «До свиданья осень»	Инструктор по Ф.К., воспитатели
4	Декабрь	Развлечение «Здравствуй Зимушка, Зима» Развлечение «Мы мороза не боимся» Досуг «Зимушка зима, спортивная пора»	Инструктор по Ф.К., воспитатели
5	Январь	Праздник «Зимние олимпийские игры» Досуг «Пришла зима хрустальная, с забавами и играми» Развлечение «Веселый стадион»	Инструктор по Ф.К., воспитатели
6	Февраль	Развлечение «Спортивная семейка» Досуг «День защитника Отечества» День здоровья	Инструктор по Ф.К., воспитатели
7	Март	Досуг Мам «Мама, папа, я спортивная семья» Развлечение «Веселые старты» Досуг «Весна идет и все мы рады»	Инструктор по Ф.К., воспитатели
8	Апрель	Досуг «День юмора в стране спортландии» Развлечение «Что бы в космос полететь, надо спортом заниматься» Развлечение «В стране дорожных знаков»	Инструктор по Ф.К., воспитатели
9	Май	Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч» Развлечение «Спасибо деду за Победу» День здоровья	Инструктор по Ф.К., воспитатели

<b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</b>			
<b>Месячник по безопасности</b>	Формирование ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, о правилах дорожной и пожарной безопасности.	Февраль	Спортивные праздники «В гостях у простудихи», «Веселый светофорик», «Юные пожарники». Проектная деятельность.
<b>День семьи</b>	Формирование первичных ценностных представлений о семье, семейных традициях, обязанностях.	Последняя неделя мая.	Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» Посадка цветов на участке детского сада

### **3.5. Особенности организации предметно-пространственной среды**

Основой реализации программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития ребенка во всех детских видах деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства дошкольного отделения, а также территории, прилегающей к дошкольному отделению. В дошкольном учреждении она построена таким образом, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное, речевое и социальное развитие ребенка.

Все помещения детского сада соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

#### **Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном учреждении:**

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Разуева Ольга Александровна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023