

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 01.09.2021

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 128
_____ Т.А.Фарбер
Приказ № 266/6-ОД от 01.09.2021 г.

Программа
физического развития детей 3-7 лет
МБДОУ г. Мурманска № 128

Составитель:
инструктор по физической культуре
Анкудинова Наталья Алексеевна

Содержание Программы

№	Наименование разделов	Стр.
	Содержание	2
	Обязательная часть	
1. Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка: - цели и задачи реализации Программы - значимые характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста	3
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	6
2. Содержательный раздел		
2.1	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет	8
2.2	Содержание образовательной деятельности по возрастным группам	
2.2.1	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	9
2.2.2	Физическая культура	11
2.3	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	13
2.4	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников по вопросам физического развития	14
2.5	Организация культурно - досуговой деятельности	15
3 Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
	Реализация Программы с учетом регионального содержания	17
4 Организационный отдел		
4.1	Проектирование образовательной деятельности	18
4.2	Система физкультурно-оздоровительной работы с учётом регионального содержания и специфики учреждения	19
4.3	Организация предметно-развивающей среды	21
	Литература	23

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка

Физическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании образовательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением.

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности; а также поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с основными законодательными и нормативными документами по вопросам образования: Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1115 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования», - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28; Постановлением главного государственного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27.12.2020 г. № 32; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" от 31.07.2020 N 373; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» от 15.05.2020 г. № 236.

- Уставом МБДОУ №128, локальными нормативно-правовыми актами учреждения и другими современными нормативными документами по вопросам содержания дошкольного образования.

Работа по физическому развитию осуществляется в соответствии с образовательной программой МБДОУ, разработанной с учётом основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой и современных методик и технологий (В.Т.Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления»).

Педагогическая оценка индивидуальной физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: сентябрь (вводная), апрель - май (заключительная).

Основная цель: формирование интереса и ценностного отношения к физической культуре, гармоничное физическое развитие.

Задачи программы:

- Формирование у воспитанников начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Подходы к формированию Программы:

В основе реализации рабочей программы физического развития лежит здоровьесберегающая направленность образовательной деятельности ДОУ и личностный подход к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС.

Принципы формирования Программы:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализация дошкольного образования;
- развивающее образование;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- дифференциацию в образовательном процессе;
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования;
- варьирование образовательной деятельности в зависимости от региональных особенностей и приоритетов деятельности.

Особенности осуществления образовательной деятельности

Учёт климатических условий (сохранение и укрепление физического развития детей); организованные формы обучения проводятся с 01 сентября по 31 мая; в летний оздоровительный период с 01 июня по 31 августа возрастает продолжительность пребывания детей на свежем воздухе;

Занятия физического и художественно-эстетического направлений занимают не менее 50% общего времени всех занятий.

Значимые характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста

Возрастные и индивидуальные особенности детей четвертого года жизни

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Возрастные и индивидуальные особенности детей пятого года жизни

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных

импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастные и индивидуальные особенности детей шестого года жизни

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, пытаясь 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.

Возрастные и индивидуальные особенности детей седьмого года жизни

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет

на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Младшая группа (3-4 года)

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

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.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

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.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа (4-5)

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа (5-6 лет)

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

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), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

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 элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко призем-ляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбе-га — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.

Метать предметы правой и левой ру-кой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Всегда следит за правильной осанкой

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.

Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет

*См. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования
«От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
Образовательная область «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 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.)».

Основные цели и задачи

Цель: формирование интереса и ценностного отношения к физической культуре, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого – педагогической работы по физическому развитию

*См. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования
«От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»,
«Содержание психолого – педагогической работы»*

Принципы физического развития:

- ✓ Дидактические: систематичность и последовательность; развивающее обучение; доступность; воспитывающее обучение; учет индивидуальных и возрастных особенностей; сознательность и активность ребенка; наглядность.
- ✓ Специальные: непрерывность; последовательность наращивания тренирующих воздействий; цикличность.
- ✓ Гигиенические: сбалансированность нагрузок; рациональность чередования деятельности и отдыха; возрастная адекватность; оздоровительная направленность всего образовательного процесса; осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

- ✓ Наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
- ✓ Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.
- ✓ Практические: повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

Содержание образовательной деятельности по возрастным группам

2.1.1 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

➤ Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

➤ Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.
- Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- 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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

➤ Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.

➤ Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.1.2 Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

➤ Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

➤ Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

➤ Формировать правильную осанку.

➤ Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

➤ Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

➤ Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

➤ Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

➤ Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

➤ Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

➤ Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.\

➤ Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

➤ Подвижные игры: продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.; развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр; приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

➤ Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

➤ Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Подвижные игры: продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.3 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Психолого – педагогические условия реализации Программы

Условия реализации Программы обеспечивают полноценное физическое развитие личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений. Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей предметно-пространственной среды.

Образовательные ориентиры образовательной среды:

- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ обеспечение эмоционального благополучия детей;
- ✓ развитие детской самостоятельности;
- ✓ развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Для реализации этих целей педагоги должны:

- ✓ проявлять уважение к личности ребёнка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- ✓ создавать условия для принятия ребёнком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- ✓ обсуждать с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, выработать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- ✓ обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребёнка;
- ✓ обращать внимание на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- ✓ обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов ДОО, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

**Формы реализации содержания образовательной области
«Физическое развитие»**

Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей
<p>Утренняя гимнастика; Физкультурные занятия: сюжетно-игровые, тематические, классические, круговые тренировки, на тренажерах, на улице, походы. Гимнастика после сна. Индивидуальная работа по развитию движений. Физкультминутки, День здоровья. Двигательные паузы; Беседы и рассматривание иллюстраций о пользе физических упражнений и видах спорта; Спортивные праздники и развлечения. Подвижные игры. Рассматривание иллюстраций, просмотр видеоматериалов, в том числе медиа презентаций; беседы о личной гигиене, устройстве организма и его функционировании; профессиях врачей. Игровые ситуации, их моделирование. Чтение литературы; просмотр фильмов и подготовленных медиа презентаций о ЗОЖ; составление рассказов; Международный день здоровья; Игровые массажи, оздоровительные и закаляющие мероприятия</p>	<p>Двигательная активность на прогулке и в группе; самостоятельная двигательная деятельность с использованием спортивного оборудования; рассматривание иллюстраций, отражающих виды спорта; рисунки детей о спорте. Рассматривание иллюстраций о ЗОЖ, сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поликлиника»; настольно-печатные и дидактические игры (например, «Что есть у куклы», «Полезная и вредная еда» и т.д.); выполнение правил личной гигиены.</p>

**2.4 Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников
по вопросам физического развития**

Цель: создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития их компетентности по физическому развитию детей; обеспечение права родителей на участие в жизни детского сада.

Задачи:

- изучение отношения педагогов и родителей к вопросам физического развития детей, условий организации образовательной деятельности в детском саду и семье;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в округе, городе, области;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, публикация консультаций на сайте ДОУ, переписка по электронной почте
- Образование родителей: проведение мастер-классов, тренингов, консультирование
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

«Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю;
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), подвижными играми, длительными прогулками вна свежем воздухе. Создание дома спортивного уголка; совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

2.5 Организация культурно - досуговой деятельности

«Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребёнку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя».

Основные формы организация досуговой деятельности в ДОУ по физическому развитию детей

- игры-эстафеты
- физкультурные развлечения (сезонные, тематические)
- музыкально – спортивные праздники
- фестивали физкультуры и спорта
- легкоатлетические пробеги
- лыжные прогулки в выходной день
- физкультурные флэшмобы
- физкультурная квест-игра
- викторины
- народные праздники
- военно-патриотические игры

Перспективный план досуговой деятельности

Месяц	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
сентябрь	Музыкально-спортивное развлечение «Дискотека у Кошки Мурки»		Музыкально-спортивный праздник «Этоты с друзьями»	
октябрь	«Шапокляк и правила дорожного движения».		1 Спортивное развлечение «Улица полна неожиданностей» (ПДД). 2 Музыкально-спортивное развлечение «Мой мачтовый город!».	

ноябрь	Музыкально-спортивное развлечение «Поиграем с мамой» (с родителями).		Эстафеты с мячом на улице «Поиграем в мячики».
декабрь	Досуг «Зима в лесу»	1 Физкультурный досуг «Санки-саночки-салазки» к рус. народному празднику Екатерины-санницы 2 Тематическое занятие «Закаляйся, как сталь!»	1 Спортивное развлечение «Герои спорта» 2 Интегрированное занятие «Закаляйся как сталь!»
январь	«По дороге к солнышку» - музыкально спортивный праздник		1 Турнир по хоккею «Я и папа - чемпионы». 2. «Здравствуй, Солнце!» - музыкально-спортивный праздник
февраль	Музыкально-спортивное развлечение «На салазки сели – с горки полетели»	«Мы – военные» (интегрированное занятие).	1 «Зарница» - военно-спортивная игра для старшего дошкольного возраста. 2. Работа в рамках проекта «Неделя толерантности в детском саду - Добрые дела». - квест «Игра объединяет нас!» (игры народов мира) 3 Развлечение с папами «Я как папа» (ко дню защитников Отечества) -
март	1. «Проводы зимы» - музыкально-спортивный праздник на улице. 2 Фестиваль физкультуры и спорта «Белый медвежонок» (по разработанному плану) 3 Подготовка флэш-моба «Мы верим твердо в героев спорта!».		
апрель	Физкультурный досуг «В гостях у клоуна Тимошки»	Весёлый день здоровья «Смех здоровью помогает»	1 Весёлый день здоровья «Смех здоровью помогает». 2 Физкультурный досуг «Космические эстафеты», посвящённые Дню космонавтики
май	Определение уровня физической подготовленности детей на конец учебного года – «Футбольная страна»		1 Соревнование для старших дошкольников по футболу. 2 Тематическое занятие с показом презентации «Навстречу ЧМ по футболу».
июнь	1 День защиты детей. 2 «Здравствуй, мурманское лето!». 3 «Веселые старты». 4 Квест-игра «Путешествие по экологической тропе». 5 Просмотр презентаций о спорте и футболе.		

3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений Реализация Программы с учетом регионального содержания

Назначение регионального содержания - защита и развитие системой образования региональных культурных традиций и особенностей; сохранение единого образовательного пространства России; физическая направленность деятельности региона; обеспечение прав подрастающего поколения на доступное образование; вооружение дошкольников системой знаний о регионе.

Природное, культурно-историческое, социально-экономическое своеобразие местности предопределяет отбор регионального содержания образования, усвоение которого позволяет выпускникам ДОО адаптироваться к условиям жизни в ближайшем социуме, проникнуться любовью к родной земле, воспитать у себя потребность в здоровом образе жизни, рациональном использовании природных богатств, в охране окружающей среды.

Региональное содержание образования призвано способствовать формированию у дошкольников духовно-нравственных ориентаций, развитию их творческого потенциала, толерантности в условиях современного мира.

Для эффективной реализации культурной направленности регионального содержания дошкольного образования выявлены и обоснованы следующие педагогические условия:

- формирование культурной направленности личности дошкольника, на основе обновления регионального содержания дошкольного образования;
- подготовка педагогического коллектива к реализации культурной направленности регионального содержания дошкольного образования;
- создание культурно-развивающей среды ДОО;
- организация эффективного взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи.

При определении педагогических условий реализации культурной направленности регионального содержания дошкольного образования были учтены следующие положения:

- определение социального заказа на интеграцию личности в национальную и мировую культуру,
- выявление специфики реализации регионального содержания дошкольного образования в крае, использование принципа культурализма в образовательной деятельности дошкольных учреждений

Основные цели и задачи образовательной деятельности с учетом регионального содержания

Программа составлена с учетом регионального содержания, реализация которого является важнейшей составляющей современного образования.

Условия проживания на Крайнем Севере требуют особого подхода к организации здоровьесберегающего пространства для детей дошкольного возраста.

Использование регионального содержания направлено на достижение следующих целей и задач:

- Сохранение и укрепление здоровья воспитанников средствами организации здоровьесберегающего пространства.
- Формирование первоначальных представлений об особенностях родного края.
- Знакомство детей с подвижными играми народов северного края.
- Формирование представления о родном городе, его истории, улицах, профессиях.
- Воспитание нравственной личности, национальной гордости и национального самосознания

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками с учётом условий Крайнего Севера:

Обеспечение здорового образа жизни

- щадящий режим в период полярной ночи;

- занятия по ОБЖ;
- обеспечение чистоты среды, температурного режима и чистоты воздуха;
- обеспечение светового режима;
- закаливание.

Организация двигательного режима

- утренняя стимулирующая гимнастика;
- бодрящая гимнастика после сна;
- физкультурные занятия: 2 - в зале, 1 - на улице (начиная со старшей группы)
- кружковая работа по интересам: младший дошкольный возраст – «Здоровячок», старший дошкольный возраст - «Спортивные игры с мячом»;
- комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- подвижные игры (в том числе саамские и поморские) и игровые упражнения;
- спортивные игры;
- физкультминутки;
- дозированный бег (на улице в теплый период времени);
- релаксация;
- дыхательная гимнастика, игровой самомассаж, гимнастика для глаз, элементы игрового стретчинга, занятия на тренажерах.

Музыкотерапия

- музыкальное оформление занятий и режимных моментов;
- музыкально-ритмические движения.

Активный отдых

- праздники, развлечения региональной направленности («Встреча солнца», «Саамские игры», «В гости к Полярной ночи» и др.);
- Дни Здоровья в выходные с участием родителей (лыжные и пешие прогулки);
- проведение фестиваля физкультуры и спорта «Белый медвежонок»;
- участие в городских легкоатлетических пробегах (День города, 9 Мая, День физкультурника).

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду. Продолжительность занятия 15 - 35 минут.

4.1 Проектирование образовательной деятельности

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность и продолжительность			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	3 раза в неделю 15-20 мин в помещении	3 раза в неделю 20-25 мин в помещении	3 раза в неделю 25-30 мин (1 на улице)	3 раза в неделю 30-35 мин (1 на улице)

**4.2 Система физкультурно-оздоровительной работы
с учётом регионального содержания и специфики учреждения**

<i>Мероприятия</i>	<i>Группы</i>	<i>Периодичность</i>	<i>Ответственные</i>
<i>Педагогический мониторинг</i>			
<i>Мониторинг индивидуального физического развития детей</i>	все группы	в течение года	ст. медсестра, инструктор по ФК, воспитатели
<i>Диспансеризация</i>		1 раз в год	старшая медсестра
<i>Нетрадиционные формы оздоровления</i>			
<i>Воздушные ванны</i>	все группы	ежедневно	воспитатели
<i>Босохождение по массажным коврикам</i>	все группы	ежедневно	воспитатели
<i>Корректирующая гимнастика</i>	со мл. группы	ежедневно	воспитатели
<i>Гимнастика для глаз</i>	все группы	ежедневно	воспитатели, специалисты
<i>Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности</i>	все группы	ежедневно	воспитатели
<i>Занятия по формированию навыков ЗОЖ и ОБЖ</i>	со старшей группы	1 раз в месяц	воспитатели
<i>Двигательная деятельность</i>			
<i>Утренняя и бодрящая гимнастика после сна</i>	все группы	ежедневно	воспитатели, инструктор по физической культуре
<i>Занятия по физической культуре и развитию движений</i>	все группы	2/3 раза в неделю	воспитатели, инструктор по физической культуре
<i>Музыкально-ритмические занятия</i>	все группы	2 раза в неделю	музыкальный руководитель
<i>Подвижные игры на улице и в группе</i>	все группы	ежедневно	воспитатели
<i>Спортивный праздник</i>	все группы	ежегодно, февраль	инструктор по физ. культуре
<i>Фестиваль физкультуры и спорта «Белый медвежонок»</i>	все группы	ежегодно, март	инструктор по физ. культуре, музыкальный руководитель
<i>Оздоровительная ходьба и бег на прогулке</i>	все группы	ежедневно	воспитатели
<i>Двигательная разминка во время перерыва между занятиями</i>	все группы	ежедневно	воспитатели

Режим двигательной активности детей

<i>Вид и форма двигательной активности</i>	<i>Младшая</i>	<i>Средняя</i>	<i>Старшая</i>	<i>Подготовит.</i>
Организованная образовательная деятельность по физической культуре	15 / 45	20 / 60	25 / 75	30 / 90
	3 раза в неделю (из них одно занятие на улице со старшей группы)			
Утренняя гимнастика (ежедневно в группах или в спортивном зале. В теплое время года – на улице)	5 / 25	7 / 35	10 / 50	12 / 60
Двигательная разминка по мере необходимости, в зависимости от состояния здоровья детей	2 / 10	3 / 30	5 / 50	7 / 70
Физкультминутка (ежедневно в середине каждого занятия)	2 / 20	3 / 30	3 / 42	3 / 48
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15 / 75	20 / 100	25 / 125	30 / 150
Подвижные игры и физические упражнения в группе (ежедневно утром и вечером по 1 – 2 игре)	15 / 75	15 / 75	20 / 100	25 / 125
Индивидуальная работа по освоению ОВД (ежедневно вечером или во время прогулки)	5 / 25	8 / 40	10 / 50	10 / 50
Упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия	5 / 25	8 / 40	10 / 50	12 / 60
Оздоровительная ходьба во время утренней прогулки	-	3 / 15	5 / 25	7 / 35
Оздоровительный бег во время утренней прогулки с учетом погодных условий	-	-	3 / 15	4 / 20
Целевые прогулки	-	-	-	25-30 (1 раз в 2 недели)
Спортивные праздники 2 раза в год на открытом воздухе или в зале	15 / 30	20 / 40	25 / 50	30 / 60
Дни здоровья	1 раз в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно (в группе и на прогулке) под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья			

Проектирование образовательной деятельности по физическому развитию

1 половина дня	2 половина дня
<i>Младшая, средняя группы</i>	
Прием на воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика, подвижные игры, гигиенические процедуры, закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, по сезону – на прогулке, воздушные ванны); физкультминутки на занятиях, ООД по физической культуре, двигательная активность на прогулке	Гимнастика после сна, закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне), досуги, игры, развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, индивидуальная работа по развитию ОВД, прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)
<i>Старшая, подготовительная группы</i>	
Прием на воздухе в теплое время года, утренняя гимнастика, подвижная игра, гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта), закаливание в повседневной жизни и специальные виды закаливания, физкультминутки на занятиях, двигательная активность на прогулке, ООД по физической культуре и занятия по ритмике	Гимнастика после сна, закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком), досуги, игры, развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, индивидуальная работа по развитию ОВД, прогулка (индивидуальная работа по развитию движений), факультативные занятия

4.3 Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада выполняет по отношению к воспитанникам информационную, стимулирующую и развивающую функции. Среда строится на основе принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Оборудование физкультурного зала

Наименование оборудования	Количество
Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
Флажки	50
Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	25
Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	20
Прыгающий мяч с ручкой (диаметр 45 см)	6
Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр 45 см)	6
тоннель для лазанья	4
Спорткомплекс из мягких модулей	1
Коврик для упражнений на полу	25
Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	2
Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок)	1

Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений	1
Физкультурный коврик «Йога-мастер»	6
Массажеры для ног с ребристой поверхностью цветные полукруглые	10
Массажеры для ног с ребристой поверхностью цветные плоские	4
Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см	10
Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см	10
Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см	10
Тренажер для профилактики плоскостопия (цветные)	6
Дорожка из пластиковых палочек для профилактики плоскостопия	1
Дорожка из упругих, ребристых объемных элементов для профилактики плоскостопия	1
Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами	1
Массажеры резиновые для профилактики плоскостопия	6
Массажеры резиновые лоя развития мелкой моторики рук	12
Беговая дорожка детская	1
Велотренажер детский	2
тренажер для силовых упражнений	1
Канаты различной длины и толщины	4
Мини-твист (45 x 30 x 96 см, диаметр диска 25 см)	1
Гантели детские	50
Булавы детские	5
Стойки для ориентирования в пространстве	10
Дарс	1
Гегельбан	1
«Кочки» пластиковые разноцветные для развития равновесия	12
Палки гимнастические	25
Кубики разноцветные для упражнений	50
Кегли разноцветные	20
Дорожка для перешагивания деревянная	1
Массажер для спины	7
Дорожки разноцветные для упражнений на развитие равновесия	3
Кольца пластмассовые различных размеров для упражнений (3 набора)	25 в наборе
Ленты для гимнастических упражнений	50
Ленты для художественной гимнастики	10
Сетка волейбольная	1
Кольца настенные баскетбольные	2
Кольцеброс (серсо)	3
Веревочки для упражнений	50
Султанчики для упражнений	50
Маты гимнастические	(большой-1 малые-3)
Скакалки	25

Скамейки гимнастические	9
Тренажер для метания в цель	1
Ракетки для бадминтона	10
Тарелки для метания	13
Мячи набивные для перешагивания	2
Самокаты	4
Санки пластиковые	3
Лыжи укороченные	2
Клюшки хоккейные	10
Шайбы хоккейные	10
Набор «Детский гольф»	1
Набор «Городки»	1
Мячи надувные	25
Массажеры с шариками для профилактики плоскостопия	8
Лестница шведская для лазанья	1
Мячи футбольные	2
Кубы деревянные разной высоты для прыгивания	12
Набор уличный для городков	1
Степплатформы	12
Беговелы	10
Палки для скандинавской ходьбы	25 пар

Литература:

1. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» (все группы), учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы», «Мозаика-синтез», 2014;
2. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений», учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы», «Мозаика-синтез», 2014;
3. В.Т.Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления», учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы», «Мозаика-синтез», 2014;
4. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр», учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы», «Мозаика-синтез», 2014;
5. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения», учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы», «Мозаика-синтез», 2014;
6. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду», «Мозаика-синтез», 2008;
7. М.Ю.Картушина «Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей», издательство М:ТЦ Сфера.