

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 453 г. Челябинска»

454129, г. Челябинск, Ереванская, 12 Телефон: (351) 253-36-79

Электронная почта: madoy453@mail.ru

Принято  
педагогическим советом  
от 31.08.2017г  
протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ДС № 453  
И.Ю. Матюшина  
Приказ № 507 от 11.09.2017г.



Рабочая программа  
образовательной области  
«Физическое развитие»  
в старшей группе № 5

Разработчики: Тюрина Н.А.  
Новокрещеных А.Р.

Челябинск, 2017

**Содержание:**

1	Актуальность
2	Характеристика возрастных особенностей воспитанников
3	Целевые ориентиры образовательного процесса
4	Задачи рабочей программы
4.1	Конкретизация задач
5	Особенности организации образовательного процесса
6	Модель образовательного процесса
7	Календарно – тематическое планирование
8	Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ
9	Программно-методический комплекс образовательного процесса
10	Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей
11	Организация содержания развивающей предметно – пространственной среды
12	Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития
13	Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
14	Формы и направления взаимодействия с коллегами и семьями воспитанников
Литература	

## **Актуальность**

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

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

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

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не 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.).

Принципы организации содержания рабочей программы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Условно приняты следующие периоды детства:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Характеристика возрастных особенностей воспитанников**

Период младенчества (первый год жизни ребенка) характеризуется возникновением следующих возрастных новообразований.

Развитие произвольности. Формируются движения, ведущие к достижению цели: перемещению тела в пространстве, схватыванию и удерживанию предметов.

Раннее детство (от 1 года до 3 лет) включает в себе потенциал для возникновения следующих возрастных новообразований.

Развитие произвольности. Действуя с вещами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения; на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением (в основном в ответ на указания взрослого).

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

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

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

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

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

### **Целевые ориентиры образовательного процесса**

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

целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

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

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

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

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

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

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

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

#### Промежуточные планируемые результаты

*5 – 6 лет:*

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

– легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;  
– редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

– умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

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

– сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

– владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

– имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

– знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

– имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

– имеет представление о правилах ухода за больным.

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

– 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 лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

– 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.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

– умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

– выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

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

– ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

– умеет кататься на самокате;

– умеет плавать (произвольно);

– участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

– участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

– проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

– умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

– проявляет интерес к разным видам спорта.



## **Задачи рабочей программы**

### **Общие:**

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

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

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

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

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

### ***Конкретизация задач по возрастам:***

#### *5-6 лет*

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна

Поддерживать хороший аппетит

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

#### *5-6 лет*

Учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

Закреплять навыки опрятности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);

Формировать элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистить зубы, мыть руки перед едой; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком);

Способствовать овладению простейших навыков поведения во время еды, пользоваться вилкой, ножом.

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

#### *5-6 лет*

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

Знакомить с правилами ухода за больным.

### *Развитие физических качеств:*

#### *5-6 лет*

Учить 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;

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

Учить 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.

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

#### *5-6 лет*

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;

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

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

Учить кататься на самокате;

Учить плавать (произвольно);

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

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

#### *5-6 лет*

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

### Особенности организации образовательного процесса

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);

образовательная деятельность в режимных моментах;

самостоятельная деятельность детей;

образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).

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

Ежедневный объём непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности (расписание), которое ежегодно утверждается заведующим и согласовывается с Управлением образования.

Общий объём учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

## **Модель образовательного процесса**

*Примерные варианты моделей:*

### ***Комплексно-тематическая модель***

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

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

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

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

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

Оптимальное сочетание моделей обеспечивается учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также от конкретной образовательной ситуации. Ввиду специфики дошкольного возраста предпочтение отдаётся

комплексно-тематической и средовой составляющим модели образовательного процесса.

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

*Примерный календарь тематических недель (праздников, событий, проектов и т.д.)*

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	1	«Наш детский сад. Встреча после лета»
	2	«Наш детский сад. Мы группа»
	3	«Жизнь людей и природа в городе»
	4	«Жизнь людей и природа в городе»(продолжение)
Октябрь	1	«Жизнь людей в деревне. Урожай»
	2	«Жизнь людей в деревне. Ферма»
	3	«Золотая осень»
	4	«Дождливая осень»
Ноябрь	1	«Лес в жизни человека и животных»
	2	«Лес в жизни человека и животных»(продолжение)
	3	«Кто во что одет»
	4	«Кто во что одет»
Декабрь	1	«Здравствуй, зимушка-зима!»
	2	«Новогодний праздник. Дед Мороз и Санта-Клаус»
	3	«Коляда»
	4	«Новогодний калейдоскоп»
Январь	1	Рождественские каникулы
	2	«Цирк»
	3	«Зимние игры и соревнования»
	4	«Путешествие на Север»
Февраль	1	«Путешествие на Юг»
	2	«Весна. Капель. Половодье»
	3	«Наши защитники»
	4	«Про храбрых и отважных»
Март	1	«Здравствуй солнышко»
	2	« Весна. Капель. Половодье»
	3	«Вода и её свойства»
	4	«Камни и их свойства»
Апрель	1	«Жизнь людей и природа в горах»
	2	«Телевидение»
	3	«Телевидение»(продолжение)
	4	«Моя страна»

Май	1	«Москва-столица»
	2	«Скоро лето»
	3	«Летние путешествия»
	4	«Лето»

*Варианты оформления модели образовательного процесса:*

*По формам образовательного процесса с учётом темы недели*

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

*По видам деятельности с учётом темы недели*

Месяц	Тема	Образовательные задачи	Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности

1-я половина дня			2-я половина дня	
Двигательная активность в ходе режимных моментов	Двигательная активность в ходе непосредственно образовательная деятельности	Организация прогулки	Двигательная активность в режиме дня	Организация прогулки

*Проектирование образовательного процесса педагог выстраивает на основе, выбранной или разработанной самостоятельно оптимальной модели.*

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

<b>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</b>		<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Образовательная деятельность в семье</b>
<b>непосредственно образовательная деятельность</b>	<b>образовательная деятельность в режимных моментах</b>		
<p>Физкультурные занятия: -развлечения; сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, -походы Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, Контрастные ножные ванны), Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня; Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг</p>	<p>Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.); Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Экскурсии в природу Пешие прогулки Беседа Совместные игры Походы в спортивных секциях Посещение бассейна Чтение художественных произведений</p>

	Театрализованные игры		
--	--------------------------	--	--

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

Психологическое сопровождение развития ребенка:

- диагностика когнитивно-эмоциональной сферы дошкольников;
- занятия по коррекции и развитию психических функций, эмоционально-волевой сферы;
- медико-психологические консультации для родителей по преемственности воспитания детей и уходу за ними.

Виды организации режима двигательной активности ребенка:

1. Регламентированная деятельность:
    - утренняя гимнастика;
    - физкультурные занятия в зале и на улице (в теплое и холодное время года);
    - хореография;
    - физминутки;
    - гимнастика после сна;
    - спортивные праздники.
  2. Частично регламентированная деятельность:
    - спортивные упражнения на воздухе;
    - подвижные игры на прогулке;
    - День здоровья.
  3. Нерегламентированная деятельность:
    - самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении;
    - самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе.
- Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
- Занятия на тему «Познай себя»;
  - словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни;
  - моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности;
  - полоскание рта после еды.

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:

1. Профилактические мероприятия:
  - комплексы ЛФК и гимнастики после сна;
  - комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа;
  - комплекс витаминной профилактики.
2. Общеукрепляющие мероприятия:
  - закаливание;



- подбор оптимальной одежды при различных температурах;
- режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня
- свето-воздушные и солнечные ванны.

3. Коррекционные мероприятия:

- осмотр детей с хроническими заболеваниями носоглотки ЛОР врачом;

- ежегодные профилактические осмотры детей специалистами.

Оздоровительный режим осуществляется в зависимости от возраста, времени года:

№ п/п	Закаливающие мероприятия	Возраст	Периодичность Температурный режим
1.	Прием на воздухе	2-7 лет	ежедневно, до $-15^{\circ}\text{C}$
2.	Утренняя гимнастика	2-7 лет	ежедневно, 6 – 10 мин.
3.	Закаливание воздухом (воздушные ванны)	2-3 года 4-7 лет	$23^{\circ}\text{C} - 20^{\circ}\text{C}$ $22^{\circ}\text{C} - 20^{\circ}\text{C}$ 5 – 10 мин.
4.	Прогулки (подвижные игры, упражнения)	2-7 лет	ежедневно (2 раза в день)
5.	Целевые прогулки и походы	с 4 лет	1 раз в 3 месяца
6.	Физкультурные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю
7.	Проветривание	все помещения ДОУ	сквозное – 2 раза в день, в течение 5-10 мин., до $+14 - +16^{\circ}\text{C}$ одностороннее – летом в присутствии детей (во время сна, игр)
8.	Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне		ежедневно $+ 18...+20^{\circ}\text{C}$ $+16...+ 18^{\circ}\text{C}$
9.	Одежда в группе		облегченная

**Программно-методический комплекс образовательного процесса**

*Осуществить выбор программно-методического комплекта согласно основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения.*

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника. М.: Детство-Пресс, 2011.
2. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. М.: «Вентана – Граф», 2007.
3. Безруких М.М. Как правильно закаливать ребенка. М.: «Вентана – Граф», 2007.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. М.:ОЛМА-Пресс, 2000.
5. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Мозаика-синтез, 2006.
6. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3–7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
9. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
10. Голицына Н.С. ОБЖ для старших дошкольников. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2012.
11. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. М.: Скрипторий 2003, 2010.
12. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. М.: Просвещение; РОСМЭН, 2006.
13. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. М.: Просвещение, 2002.
14. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
15. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/ авт.-сост. Антонова Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. М.: АРКТИ, 2000.
16. Здоровье ребёнка от рождения до школы – М.: Эксмо, 2007.
17. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2001.
18. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
19. Калмыкова А.С. Здоровый дошкольник от рождения до 7 лет: Учебное пособие. Р.н/Д.: Феникс, 2008.
20. Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2010.
21. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.

22. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников /И.М.Новикова. - М.: Мозаика – Синтез, 2009-2010.

23. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7-лет. М.: Владос, 2002.

24. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Скрипторий 2003, 2009. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ «Реабилитация», 2006.

25. Правильное питание дошкольников / Под ред. Н.Муравьевой. СПб.: Детство-Пресс, 2011.

26..

27. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.

28. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.

29. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.

30. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. М.: Владос, 2003.

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

*Методики и технологии, указанные в данном разделе должны обеспечивать выполнение рабочей программы и соответствовать принципам полноты и достаточности*

#### ***Здоровьесберегающие технологии***

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

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

– учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;

– психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

– организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний []

#### *Учебно-воспитательные технологии*

Концептуальные идеи и принципы:

– физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;

– обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;

– мотивация детей к ведению здорового образа жизни,

– предупреждение вредных привычек;

– обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;

– конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

#### *Психолого-педагогические технологии*

Концептуальные идеи и принципы:

– обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;

– обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;

– создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.

– в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

#### *Организационно-педагогические технологии*

Концептуальные идеи и принципы:

– определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;

– организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливан организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

<b>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
Стретчинг	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в

		хорошо проветренном помещении
Ритмопластика	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Занятия из серии «Здоровье»	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста

Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Технологии эстетической направленности	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Точечный самомассаж	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
Коммуникативные игры	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста

Психогимнастика	Занятия проводятся по специальным методикам	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.
Биологическая обратная связь (БОС)	Необходимо соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста
Арттерапия	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментальный и предполагает протоколы занятий	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей
Сказкотерапия	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста
Технологии воздействия цветом	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач
Технологии коррекции поведения	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста



	проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	
Фонетическая ритмика	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.

### **Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды**

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

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

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

Предметно развивающая среда организуется на основе следующих принципов:

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

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

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

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

- пространство;
- время;
- предметное окружение.

### *Проектирование предметно-развивающей среды в ДОУ*

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

Использование Времени	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Временная последовательность разных видов жизнедеятельности	Выработка динамических стереотипов способствует улучшению здоровья в целом
Оптимальное сочетание в режиме дня регламентированной целенаправленной	Отсутствует утомляемость

познавательной деятельности под руководством взрослых, нерегламентированной деятельности при организации взрослым и свободной деятельности (соответственно 20:40:40)	
Время для общения по схемам: «я - я» «я - педагог» «я - друг, друзья» «я - все»	Разнообразие контактов ведет к разнообразию двигательной активности

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

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

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

*Примерный набор физкультурного оборудования для первой младшей группы*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега,	Валик мягкий	Длина 30 см Диаметр	2

равновесия	укороченный	30 см	
	Горка детская		1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	180 x 40 см	5
	Скамейка гимнастическая	Длина 150-200 см Ширина 35 см Высота 15 см	1
	Шнур длинный	Длина 100-150 см	1
Для прыжков	Мини-мат	Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см	10
	Куб деревянный малый	Ребро 15- 30 см	5
	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 40-50 см	5
	Палка гимнастическая длинная	Длина 150см Сечение 3см	2
	Шнур короткий плетёный	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Корзина для метания мячей		1
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15см	10
	Мяч-шар надувной	Диаметр 40 см	2
	Обруч малый	Диаметр 54-65см	5
	Шарик пластмассовый	Диаметр 4 см	5
Для ползания и лазанья	Лесенка-стремянка двухпролетная	Высота 103 см Ширина 80-85 см	1
	Лабиринт (3 секции)		1
	Ящики для влезания (складирующиеся один в другой)		1 комплект
Для общеразвивающих упражнений	Мяч массажный	Диаметр 6-8 см	10
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15 см, 20-25 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 20-25 см	10
	Палка гимнастическая	Длина 60 - 80 см	10

	короткая		
	Колечко с лентой	Диаметр 5 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5-6, 18 см	по 10

*Примерный набор физкультурного оборудования  
для второй младшей группы*

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

	короткая		
	Флажок		10

*Примерный набор физкультурного оборудования  
для средней группы*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	Длина 75 см, Ширина 70 см	10
	Шнур длинный	Длина 150-см, Диаметр 2 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	3
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	3
Для катания, бросания, ловли	Кегли		5
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
	Шар цветной (фибро-пластиковый)	Диаметр 20-25 см	4
Для ползания и лазанья	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см, Высота 30 см, Диаметр 5-6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	10
	Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10-12 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10

*Примерный набор физкультурного оборудования  
для старшей и подготовительной групп*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на
------------------	--------------	----------------	-----------

			группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир-волчок		1
	Коврик массажный со следочками		10
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	5
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	2
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1
	Мяч-массажер		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10

*Примерный набор оборудования для физкультурного зала*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см	2

	напольное	Высота 15 см	
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		3
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	2
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Диск плоский	Диаметр 23 см Высота 3 см	10
	Дорожка-мат	Длина 180 см	1
	Козел гимнастический	Высота 65 см Длина 40 см Ширина 30 см	1
	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
	Мат с разметками	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	2
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см	2



		Толщина 1,5 см	
	Мяч средний	10-12 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 10
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	5
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 5
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		1
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	5
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	5
	Канат с узлами	Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расст. между узлами 38 см	1
	Канат гладкий	270-300 см	2
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	1
	Лабиринт игровой (6 секций)		1
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	1	
Для общеразвивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье", гантели, гири		По 10
	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	10
	Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	20
	Массажеры разные: "Колибри", мяч-массажер,		По 5

	"Кольцо"		
	Мяч малый	6-8 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг,	10
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Ролик гимнастический		10

### **Мониторинг освоения программы образовательной области «Физическое развитие»**

*Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:*

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

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

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

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

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

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

№ п/п	Программное содержание	5-6 лет
	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	
	5-6 лет	
	легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;	
	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).	

Воспитание культурно-гигиенических навыков	
5-6 лет	
умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;	
имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);	
сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);	
владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	
5-6 лет	
имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;	
знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;	
имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;	
имеет представление о правилах ухода за больным.	
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)	
5-6 лет	
может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)	
прыгать в обозначенное место с высоты 30 см	
прыгать в длину с места (не менее 80 см)	
прыгать с разбега (не менее 100 см)	
Прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см)	
прыгать через короткую и длинную скакалку	
умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа	
умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м	

	умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м,	
	умеет сочетать замах с броском	
	умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой	
	умеет отбивать мяч на месте не менее 10 раз,	
	умеет отбивать мяч в ходьбе (расстояние 6 м).	
	владеет школой мяча	
	Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)	
	5-6 лет	
	умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп	
	выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие	
	умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом	
	ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами	
	умеет кататься на самокате	
	умеет плавать (произвольно)	
	участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах	
	Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	
	5-6 лет	
	участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей	
	проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений	
	умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	
	проявляет интерес к разным видам спорта	

Примечание: отметка «+»или «-»

Методы диагностики: наблюдения, беседы с ребёнком

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

## Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников

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

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

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

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

		Достижение позитивной открытости по отношению к родителям	
	Конференции (в том числе и онлайн-конференции)	Педагогическое просвещение, обмен опытом семейного воспитания. Привлечение родителей к активному осмыслению проблем физического развития и сохранения здоровья детей в семье.	«Знакомим с ФГОС дошкольного образования» «Актуальные проблемы дошкольного образования» «Физическая и психологическая готовность ребенка к обучению в школе»

### Литература:

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
5. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И. Слободчикова /В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.-28с.
6. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО "Элти-Кудиц", 2003. - 160 с.
7. Проектирование основной общеобразовательной программы ДОУ/авт.-сост.И.Б.Едакова, И.В.Колосова и др. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 104 с.
8. Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования 4-е изд., перераб. и доп./Л.А.Парамоновой.-М.:ТЦ Сфера, 2011.-320с.
9. Васюкова Н.Е., Родина Н.М.

Комплексное планирование образовательной деятельности с детьми 5-6 лет. Еженедельное интегрированное содержание работы по всем образовательным областям.-2-е изд., перераб.-М.: ТЦ Сфера, 2015.-240с.