**Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре**

Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой (ООП) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 38 Эльбан Амурского муниципального района Хабаровского края и примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Истоки» коллектива сотрудников центра «Дошкольное детство» имени А.В. Запорожца под редакцией доктора педагогических наук Л.А. Парамоновой 2014г, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития: физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому. Рабочая программа раскрывает содержание психолого-педагогической работы с детьми инвариантной и вариативной части.

Срок реализации программы – 1год.

Цель: создание условий для сохранения и укрепления физического здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ, естественного физического развития детей.

Данная рабочая программа имеет разделы:

- «Целевой раздел» (пояснительная записка, цели и задачи, принципы и подходы в организации образовательного процесса, возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 3-7 лет, планируемые результаты освоения программы, промежуточные результаты);

- «Содержательный раздел» (Содержание психолого**-**педагогической работы с детьми по образовательным областям, перечень основных форм образовательной деятельности, направления физического развития, принципы физического развития, методы и средства физического развития, учебный план на 2018-2019 учебный год, система физкультурно-оздоровительной работы, план работы с родителями на 2018-2019 учебный год, содержание психолого-педагогической работы по реализации регионального компонента);

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

- «Организационный раздел» (оформление предметно - пространственной среды, методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие», расписание непосредственно образовательной деятельности, расписание дополнительного образования);

- «Список литературы».

****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Целевой раздел** |  |
| 1.1. | Пояснительная записка…………………………………………………………….. | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи……………………………………………………………………….. | 3 |
| 1.3. | Принципы и подходы в организации образовательного процесса ……………… | 4 |
| 1.4. | Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 3-7 лет ………. | 4 |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)………… | 7 |
| 1.6. | Промежуточные результаты ……………………………………………………... | 8 |
| **2.** | **Содержательный раздел** |  |
| 2.1. | Содержание психолого**-**педагогической работы с детьми по образовательным областям (инвариантная и вариативная часть, задачи, ссылка на методические пособия)……………………………………………………………………………… | 10 |
| 2.2. | Перечень основных форм образовательной деятельности ……………………… | 13 |
| 2.3. | Направления физического развития ………………………………………………. | 14 |
| 2.4. | Принципы физического развития …………………………………….…………… | 14 |
| 2.5. | Методы и средства физического развития………………… …………………….. | 14 |
| 2.6. | Учебный план на 2018-2019 учебный год …………………………………….….. | 15 |
| 2.7. | Система физкультурно-оздоровительной работы ……………………………….. | 15 |
| 2.8. | План работы с родителями на 2018-2019 учебный год ………………………….. | 16 |
| 2.9. | Содержание психолого-педагогической работы по реализации регионального компонента…………………………………………………………………………. | 16 |
| **3.** | **Организационный раздел**……………………………………………………….. |  |
| 3.1. | Оформление предметно - пространственной среды ……………………………... | 17 |
| 3.2. | Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие». | 17 |
| 3.3. | Расписание непосредственно образовательной деятельности………………….. | 18 |
| 3.4. | Расписание дополнительного образования ………………………………………. | 18 |
| **4.** | **Список литературы**………………………………………………………………. | 19 |

**1. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по развитию детей общеразвивающей группы (вторая младшая, 3-4 года) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой (ООП) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 38 Эльбан Амурского муниципального района Хабаровского края и примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Истоки» коллектива  сотрудников центра «Дошкольное детство» имени А.В. Запорожца под редакцией доктора педагогических наук Л.А. Парамоновой 2014г, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72;

- Конвенция о правах ребенка (1989г.);

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы ДОО»;

- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013№1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013№1155 «Об утверждении Федерального государственного стандарта дошкольного образования».

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Программа составлена на основе образовательной программы дошкольного образования «Истоки», под редакцией Л.А. Парамоновой, парциальной программой В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребенка».

Используются так же технологии и методические пособия: М.А. Рунова «Движение день за днём»; Т.И. Богина, Современные методы оздоровления дошкольников; Картушина М.Ю. «Оздоровительные досуги для детей дошкольного возраста»; Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми»; Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения»; В.Т. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления».

Используются:

- здоровьесберегающие технологии;

- игровые технологии;

- личностно-ориентированные технологии.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

**1.2. Цели и задачи**

**Основными задачами физического развития в соответствии с ФГОС ДО являются**

* 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;
* приобретение опыта в видах деятельности детей, 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.).

**1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса** **Принцип развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка, ориентированное на построение образования в зоне ближайшего развития ребенка.

**Принцип научной обоснованности и практической применяемости**, согласно которому:

- содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики,

- отбор образовательного материала для детей учитывает возможность применения полученной информации в практической деятельности детей.

**Принцип интеграции** реализуется:

- через интеграцию содержания дошкольного образования (интеграцию содержания различных образовательных областей и специфических видов детской деятельности по освоению образовательных областей).

**Комплексно-тематический принцип** построения образовательного процесса означает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации воспитательно-образовательного процесса. При этом в качестве тем могут выступать организующие моменты, тематические недели, события, реализация проектов, сезонные явления в природе, праздники, традиции. Реализация комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса тесно взаимосвязана с интеграцией детских деятельностей.

**Принцип адаптивности**, который реализуется:

- через адаптивность предметно-развивающей среды учреждения к потребностям ребенка, обеспечивающей комфорт ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, полноценное развитие;

- адаптивность ребенка к пространству дошкольного учреждения и окружающему социальному миру.

**Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей**.

**1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 3 – 7 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная категория | Возрастные особенности детей |
| 3-4 лет | Дети владеют основными жизненно важными движениями. Уверенно ходят, координируют движения рук и ног при ходьбе, воспроизводят разнообразные другие движения. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.  В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к определенной цели (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Поэтому возраст 3-4 лет является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости). |
| 4-5 лет | Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется потребность действовать совместно, в едином для всех темпе. Уровень функциональных возможностей повышается. |
| 5-6 лет | Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). |
| 6-7 лет | К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Ноги и руки становятся более  выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.  У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже  самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).  Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). |

|  |
| --- |
| Возрастная категория |
| Индивидуальные особенности детей |
| 3-4 лет | Распределение детей по группам здоровья  **группа №9:**  I - 10 детей  II- 14 детей  III- 0 ребенка  **группа №7:**  I– 20 детей  II- 6 детей  III-0 детей  **-** У многих детей движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер;  - 38% детей проявляют самостоятельность при выполнении движений;  - У 36% детей при выполнении упражнений ориентируются на оценку воспитателя;  - Некоторые дети 26% проявляют интерес к выполнению движений по образцу;  - 65% затрудняются в умении соизмерять свои силы со своими возможностями.  Вывод: *особое внимание следует уделить:*  - желанию попробовать свои силы в более сложных видах деятельности;  - развитию самооценки при выполнении физических упражнений;  - умению соизмерять свои силы со своими возможностями;  - умению определять соответствия движений образцу;  - развитию у детей двигательной активности. |
| 4-5 лет | Распределение детей по группам здоровья  **группа №11:**  I – 18 детей  II – 8 детей  У 69% детей сформированы двигательные навыки,  у 31 % детей навыки сформированы недостаточно, движения у детей не слаженные, не уверенные, не стремительные, тяжелые. Некоторые дети не имеют потребности в совместных, быстрых и ловки действиях с другими детьми.  Вывод: *особое внимание следует уделить:*  - на результативность, уверенность, точность в выполнении физических упражнений; интересу к спорту, физическим упражнениям; продолжать развивать координацию, ловкость, быстроту реакций. |
| 5-6 лет | Распределение детей по группам здоровья:  **группа №12:**  I -14 чел.  II - 10 чел.  III - 0 чел.  **группа №13:**  I- 13 ребёнка  II- 11 детей  III- 0 ребёнка;  У 67% детей в полной мере сформированы двигательные умения и навыки.  33% техника выполнения физических упражнений у детей без изменений.  Представления детей о ценности здорового образа жизни не полностью сформированы.  Вывод: *особое внимание следует уделить*:  - формированию двигательных умений и навыков;  - технике выполнения физических упражнений;  - формированию представлений детей о ценности здорового образа жизни. |
| 6-7 лет | Распределение детей по группам здоровья  **Группа №8:**  I- 8 ребёнка  II- 0 детей  III- 2 ребёнка  **Группа №10:**  I гр. – 12 детей  II гр. – 13 детей  III гр. – 0ребенка  **Группа №14:**  I гр.-15  II гр.-8  III гр.-1  У 63% детей хорошо развиты основные двигательные качества, владение своим телом, основные навыки здорового образа жизни. Некоторые дети могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные физические упражнения.  Вывод: *особое внимание следует уделить:*  - активизации и побуждению детей к правильному выполнению физических упражнений;  - развитию основных двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);  - закреплению элементарных навыков здорового образа жизни. |

**1.5. Планируемые результаты освоения вариативной части программы**

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования, часть которых направлена на **раннюю профориентацию** дошкольников:  
- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;

- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;  
- ребенок 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.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования по **духовно- нравственному воспитанию**.

- формирование позитивного отношения ребенка к окружающему миру, другим людям и самому себе, иерархичность отношений с взрослыми и сверстниками,

- создание оптимистической детской картины мира.

- усвоение ребенком добродетели, направленность и открытость его к добру,

- состояние близости души, внутреннего мира.

- потребность и готовность проявлять сострадание и сорадование.

- воспитание чувства патриотизма, потребности в самоотверженном служении на благо Отечества.

- приобщение к опыту православной культуры, знакомство с формами традиционного семейного уклада, понимание своего места в семье и посильное участие в домашних делах.

- ответственность за свои дела и поступки.

**1.6. Промежуточные результаты.**

Компетентность. К концу дошкольного возраста социальная компетентность ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, свое отношение к ним и выбирать соответствующую линию поведения. Он умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей, способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками. Коммуникативная компетентность проявляется в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражении своих чувств и намерений с помощью речевых и неречевых (жестовых, мимических, пантомимических) средств.

У ребенка в 6—7 лет ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Достоинство — ценнейшее качество личности, требующее поддержки со стороны всех работников детского учреждения и родителей.

Интеллектуальная компетентность старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, обобщению, установлению причинно-следственных связей и речевому планированию. Ребенок

группирует предметы на основе их общих признаков, проявляет осведомленность в разных сферах жизни: знает о некоторых природных явлениях и их закономерностях, знаком с универсальными знаковыми системами — алфавитом, цифрами и др.

Ребенок свободно владеет родным языком (его словарным составом, грамматическим строем, фонетической системой) и имеет элементарные представления о языковой действительности (звуке, слове, предложении и др.).

Компетентность в плане физического развития выражается в более совершенном владении своим телом, различными видами движений. Он имеет представления о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и др.) и здоровье, заботится о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

Эмоциональность. Ребенок 6-7 лет отличается богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений и в то же время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «эмоциональное предвосхищение» — предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков («Если я подарю маме свой рисунок, она очень обрадуется»).

Эмпатия в этом возрасте проявляется не только в сочувствии и сопереживании другому человеку, но и в содействии ему.

Креативность. Ребенок способен к созданию нового рисунка, конструкции, образа, фантазии, движения, отличающихся оригинальностью, вариативностью, гибкостью и подвижностью. Семилетнего ребенка характеризуют активная деятельностная позиция, готовность к спонтанным решениям, любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результата собственной деятельности, стойкая мотивация достижений, развитое воображение. Процесс создания продукта носит творческий поисковый характер: ребенок ищет разные способы решения одной и той же задачи.

Произвольность. Проявляется способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Ребенок проявляет волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен», а также настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Произвольность поведения — один из важнейших показателей психологической готовности к школе.

Инициативность проявляется во всех видах деятельности ребенка - общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании и др. Он может выбирать занятие по своему желанию, включиться в разговор, предложить интересное занятие. Ребенок легко включается в игровые ситуации и инициирует их сам, творчески развивает игровой сюжет, используя для этого разнообразные знания, полученные из разных источников. Инициативность связана с любознательностью, пытливостью ума, изобретательностью.

Детская инициативность, разумная и нравственно направленная, нуждается в доброжелательном отношении взрослых, которые должны поддерживать и развивать это качество личности.

Самостоятельность и ответственность. Самостоятельность проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, возникающие в повседневной жизни (самообслуживание, уход за растениями и животными, создание среды для самодеятельной игры, пользование простыми безопасными приборами — включение освещения, телевизора и т.д.). В продуктивных видах деятельности — изобразительной, конструировании и др. сам находит способы и средства для реализации своего замысла. Самостоятельный ребенок не боится взять на себя ответственность, может исправить допущенную ошибку.

Ответственный ребенок стремится хорошо выполнить порученное ему дело, значимое не только для него, но и для других, испытывает при этом чувство удовлетворения.

Самооценка. Ребенок6—7лет достаточно адекватно оценивает результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми, что приводит к становлению представлений о себе и своих возможностях.

В то же время для него характерна завышенная общая самооценка, влияющая на его положительное отношение к себе («Я не очень хорошо рисую, но я хороший»).

Свобода поведения семилетнего дошкольника основана на его компетентности и воспитанности. Свободный ребенок отличается внутренней раскованностью, открытостью в общении, искренностью в выражении чувств, правдивостью.

Вместе с тем он осторожен и предусмотрителен, избегает травм, проявляет разумную осторожность в незнакомой обстановке, при встречах с чужими людьми. Ребенок может выполнять выработанные обществом правила поведения (нельзя идти куда-то с незнакомым человеком, нужно соблюдать правила перехода улицы, использовать предметы по назначению, учитывать непредсказуемость поведения животных и т.д.).

Ребенок должен расти смелым, но осторожным. Это дает ему свободу и гарантию безопасности. Воспитание в дошкольнике чувства безопасности и свободы поведения опирается на понимание причинно-следственных связей в самых различных жизненных ситуациях.

**2.Содержательный раздел**

**2.1. Содержание психолого-педагогической работы с детьми по образовательной области физическое развитие (инвариантная и вариативная часть, задачи, ссылка на методические пособия)**

**Цель:** воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка, реализация содержания образовательной программы ДОУ.

Задачи:

**Оздоровительные**

* охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
* всестороннее физическое совершенствование функций организма
* повышение работоспособности и закаливание

**Образовательные**

* формирование двигательных умений и навыков
* развитие физических качеств
* овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

**Воспитательные**

* формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями

разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное,  
 нравственное, эстетическое, трудовое).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная категория | Задачи инвариантной части | Задачи вариантной части |
| 3-4 лет | - формировать правильную осанку, гармоничное телосложение;  - развивать мелкую моторику.  - совершенствовать функциональные возможности детского организма;  - обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;  - содействовать правильному выполнению движений по образцу взрослого;  - способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий;  - развивать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласовано, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.  - осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки;  - под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур;  - приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде;  - проводить утреннюю гимнастику;  - совершенствовать культурно-гигиенические навыки;  - учить правильно пользоваться столовой и чайной ложкой, вилкой, салфеткой, пережевывать пищу закрытым ртом;  - различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представления об их роли в организме и о том, как их беречь;  - дать представления о полезной и вредной пище;  - дать представления о пользе физических упражнений, закаливания для здоровья человека (ООП «Истоки», под редакцией Л.А. Парамоновой) | - развивать ценностное отношение к здоровью и жизни человека;  - формировать представление о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения;  - формировать основы безопасности окружающего мира природы как предпосылки экологического сознания  (В.Г. Алямовская. «Как воспитать здорового ребенка»;  Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми»;  Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения»;  М.А. Рунова «Движение день за днём») |
| 4-5 лет | -формировать правильную осанку;  - формировать умение и навыки правильного выполнения движений в разнообразных формах двигательной деятельности;  - развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;  - развивать силу, ловкость, пространственную ориентацию  - приучать детей следить за своим внешним видом, правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, насухо вытираться после умывания, пользоваться расческой и носовым платком;  - учить детей правильно пользоваться столовой и чайной ложкой, вилкой, салфеткой, пережевывать пищу закрытым ртом.  - знакомить детей с частями тела и органами чувств человека; дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (нос дышит, зубы жуют, уши слышат и т.п.);  - воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов;  - дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах;  - познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь»;  - формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;  - дать представления о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений для организма человека (ООП «Истоки», под редакцией Л.А. Парамоновой). | - развивать ценностное отношение к здоровью и жизни человека;  - формировать представления о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения;  -формировать опыт ЗОЖ.  - осваивать некоторые способы безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях;- формировать основы безопасности окружающего мира природы как предпосылки экологического сознания.  (Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми»;  Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения»;  М.А. Рунова «Движение день за днём»;  Т.И. Богина «Современные методы оздоровления дошкольников») |
| 5-6 лет | - совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.  - продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.  - развивать быстроту, силу, выносливость.  - развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность движений.  - под руководством медицинских работников осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов;  - ежедневно проводить утреннюю гимнастику;  - в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты;  - развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, полоскать рот после еды, причесать волосы и т.д.) без напоминания взрослого;  - закреплять умение быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;  - продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами, есть аккуратно, сохраняя правильную осанку за столом, обращаться с просьбой, благодарить;  - расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма; расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;  - показать зависимость здоровья человека от правильного питания;  - поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения (ООП «Истоки», под редакцией Л.А. Парамоновой). | - формировать представление  о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения;  - освоить некоторые способы безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях;  - формировать основы безопасности окружающего мира природы как предпосылки экологического сознания.  (Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми»;  Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения»;  Рунова Н.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»;  Н.А. Рунова «Движение день за днём»;  В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка») |
| 6-7 лет | - совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности;  - продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;  - развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений;  - поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные события спортивной жизни страны;  - знакомить со спортивными играми и упражнениями, играми-эстафетами.  - развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; назвать и показать, что именно болит, какая часть тела  - воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, полоскать рот после еды, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, следить за чистотой одежды и обуви;  - учить накрывать на стол, пользоваться всеми приборами (ложкой, вилкой, ножом);  - развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека;  - о правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней; о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье;  - о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевающего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.  (ООП «Истоки», под редакцией Л.А. Парамоновой) | - развивать ценностное отношение к здоровью и жизни человека;  - формировать представления о здоровье, основах ЗОЖ и правилах  здоровьесберегающего поведения;  - формировать опыт ЗОЖ;  - осваивать некоторые  способы безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях;  - формировать основы безопасного взаимодействия с окружающим миром природы, как предпосылки экологического сознания.  (Н.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду»;  Н.А. Рунова «Движение день за днём»;  В.Г. Алямовская. «Как воспитать здорового ребенка».  Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми»;  Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения») |

**2.2. Перечень основных форм образовательной деятельности**

Основными формами образовательной деятельности для детей дошкольного возраста (3-7 лет) являются игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также музыкально-ритмические движения и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направления развития ребёнка | 1-я половина дня | 2-я половина дня |
| 1 | Физическое развитие и оздоровление | - Прием детей на воздухе в теплое время года;  - Утренняя гимнастика (сюжетно-игровая, на полосе препятствий, обычная с предметами и без, лечебно-профилактическая, музыкально-ритмическая);  - Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта);  - Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны);  - Физкультминутки в процессе НОД;  - НОД по физической культуре;  - Прогулка (самостоятельная двигательная активность, подвижные, спортивные игры, индивидуальная работа по развитию движений). | - Гимнастика после сна;  - Закаливающие мероприятия (воздушные ванны, ходьба босиком, по «дорожкам здоровья»);  - Физкультурные досуги, игры, развлечения;  - Самостоятельная двигательная деятельность; |

**2.3. Направления физического развития:**

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

-связанной с выполнением упражнений;

- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;

- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;

- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**2.4. 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.

**2.5. Методы и средства физического развития**

Методы физического развития

***Наглядный:***

- Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

***Словесный:***

***-*** Объяснения, пояснения, указания;

***-*** Подача команд, распоряжений, сигналов;

***-*** Вопросы к детям;

***-*** Образный сюжетный рассказ, беседа;

***-*** Словесная инструкция.

***Практический:***

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;

***-*** Проведение упражнений в игровой форме;

***-*** Проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития

- Двигательная активность, занятия физкультурой

- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)

- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

**2.6. Учебный план на 2018-2019 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы деятельности | II мл.  группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|  | | | |
| НОД  (количество в неделю/время) | 3/15 мин | 3/20 мин | 3/25 мин | 3/30 мин |
| Досуги  (количество в месяц/время) | 1/15-20 мин | 1/20-25 мин | 1/25-30 мин | 1/30-35 мин |
| Дополнительное образование  (количество в неделю/время) |  |  |  | 1/30 мин. (кружок  кружок физического развития  «Приключения обезьянки Йоги», группа №10 |

**2.7. Система физкультурно-оздоровительной работы**

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Организованной формой в этом двигательном режиме является НОД по физической культуре, которая проводятся 3раза в неделю (2 – в физкультурном зале, 1 –на прогулке). Проводятся разные виды НОД:

- игровая, построенные на основе подвижных игр, игр-эстафет.

- сюжетно-игровая

- с элементами психогимнастики.

- сюжетная,

- тренировочная,

- контрольная,

- комплексная и др.

Процесс обучения носит дифференцированный, вариативный характер, используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию. Используются различные виды гимнастики: дыхательная гимнастика в течение дня, гимнастика для глаз, утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика с самомассажем, музыкально-ритмическая гимнастика, артикуляционная гимнастика, корригирующая.

Ежемесячно проводятся физкультурные досуги, спортивные развлечения. Традиционно проводится каникулярная неделя, где дети принимают участие в спортивных мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы.

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки и походы. В зимний период проводятся ходьба на лыжах, катание с горы, на санках, скольжение по ледяным дорожкам, в летний период спортивные игры и упражнения. Для повышения выносливости проводится продолжительный бег в медленном темпе.

**2.8. План работы с родителями на 2018 – 2019 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Сроки проведения |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. | Выступление на общем собрании детского сада.  Выступление на групповых собраниях.  Проведение совместных спортивных мероприятий.  Семейная спортивная игра «Семейный час» (старшая группа);  Родительский клуб  Спортивный досуг «Физкультура вдвоём» (средняя группа).  Консультации:  «Здоровье всему голова»  «Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению»;  Наглядная информация на стендах:  «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»;  «Укрепление мышцы спины пресса-формирование правильной осанки»;  «Закаливание детей - воздушные и солнечные ванны»;  «Азбука безопасного поведения»;  « Физическая готовность ребёнка к школе».  Анкетирование родителей «Опыт физического воспитания в семье»  Индивидуальные консультации используя «Паспорт здоровья» | октябрь  октябрь  февраль  май  ноябрь  октябрь  в течение года  по запросам |

**2.9. Содержание психолого-педагогической работы по реализации регионального компонента**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательные области | Задачи | Содержание и формы работы с дошкольниками |
| Физическое развитие | Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры, забавы народов Приамурья | - народные игры, спортивные праздники и развлечения;  - соревновательные состязания;  - физкультурные досуги;  - неделя здоровья;  - подвижные игры, игры на асфальте;  - зимние игры-забавы, катание на лыжах, санках, с ледяной горки;  - занятия из серии «Забочусь о своем здоровье». |

**3.Организационный раздел**

**3.1. Оформление предметно-пространственной среды**

Большая роль в эффективности качества воспитательно-образовательного процесса отводится материально техническому обеспечению. В физкультурном зале созданы все условия для полноценного физического развития детей. Работа направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального климата воспитанников.

Физкультурный зал имеет площадь 45,1 кв.м, оснащен необходимым спортивным оборудованием, инвентарем.

Предметно-развивающая среда

|  |  |
| --- | --- |
| Вид помещения. Функциональное использование | Оснащение |
| **Физкультурный зал**  1.Физкультурные занятия,  2.Спортивные досуги,  3. Развлечения, праздники,  4. Консультативная работа с родителями, воспитателями,  5. Кружковая работа | 1. Спортивное оборудование для НОД (прыжки, метание, лазание и т.д.).  2. Тренажеры.  3. Модули.  4. Атрибуты для подвижных и спортивных игр.  5. Спортивный инвентарь (мешочки для метания, кегли, кольцебросы, обручи, мячи большие, мячи маленькие, флажки, султанчики, ленты, скакалки, ленты, дорожки здоровья, платочки, кубики, мячи массажеры, платочки, палочки, кубики, массажные дорожки, набивные мячи и т.д.) |

**3.2. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | Название технологий и пособий |
| « Истоки» - базисная программа развития ребенка-дошкольника, разработана сотрудниками центра «Дошкольное детство» им. А.В.Запарожца; «Безопосность» (Н.Н.Авдеева, О.М.Князева, Р.Б.Стеркина | - Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» М, 1983г.  - Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения детей на воздухе». М, 1983г  - Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». М, 1986г.  - Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», М, 1986г.  - Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду», М, 2001г.  - Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», М, 1999г.  - Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей», М, 1987г.  - Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры», М, 1986г.  - Пензулуева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 года», М, 1998г.  - Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», М, 1986г.  - Шишкина В.А. «Движение + движение», М, 1992г.  - В.Г.Фролов, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста», М, 1983г.  - Л.И.Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», М, 2001г.  - Л.И.Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», М, 2001г.  - Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)» М, 2002г.  - М.А.Рунова «Двигательная активность ребёнка в детском саду. 5-7 лет». 5-7 лет, М, 2000г.  - М.А.Рунова «Движение день за днём», М, 2007г.  - Т.Л.Богина «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях», М, 2005г.  - Н.Ефименко «Театр физического развития и оздоровления», М, 1999г.  - В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления», М, 2000г.  - В.Г.Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка», М, 1993г |

**3.3. Расписание непосредственно образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | *Понедельник* | *Вторник* | *Среда* | *Четверг* | *Пятница* |
| № группы |
| *Сред. (№ 9)* |  | 9-00 |  |  | 9-00 |
| *Сред. (№7)* | 9-00 |  |  | 16-00 |  |
| *Стар.(№ 11)* | 9-30 |  |  | 16-10 |  |
| *Подг. (№8)* |  |  |  | 10-20 | 10-20 |
| *Подг. (№ 10)* |  | 9-40 |  | 9-00 |  |
| *Подг. (№ 14)* |  | 10-10 |  | 9-40 |  |
|  |  | *Кружок*  *16-30* |  |  |  |
| *Четверг – Развлечение 16 - 00* | | | | | |

**3.4. Расписание дополнительного образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Название | Время |
| Вторник | Кружок физического развития «Приключения обезьянки Йоги»  спортивная секция | 16.30 |

**4. Список литературы**

- Программа «Истоки»

- В.Г. Алямовская. Как воспитать здорового ребенка. – Оздоровительная программа. – Н.Новгород, 1993.

- Рунова Н.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез,2000

- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А, Рунова М.А., Физкультурное и спортивно-игровое оборудование **-** Москва, издательство «Мозаика Синтез», 1999.

- Парамонова Л.А. Развивающие занятия с детьми 5-6 лет. М.: Олма Медиа Групп, 2006.

- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: Линка-Пресс, 2000.

- Доскин В.А. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2003.

- Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть.

- Щербеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – Просвещение, 2003.Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М.: Просвещение, 1983.

- Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми»

- Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения»

- М.А. Рунова «Движение день за днём»

- Т.И. Богина «Современные методы оздоровления дошкольников»

- Картушина М.Ю. - «Оздоровительные досуги для детей дошкольного возраста» «Сфера» - 2004.

Интернет ресурсы

http://www.maam.ru/detskijsad/proekt-priobschenie-detei-k-istokam-ruskoi-narodnoi-kultury.html