|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **СОДЕРЖАНИЕ**  **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**  **1.** Пояснительная записка  1.1. Характеристика особенностей развития детей  1.2. Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения Программы  **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** |  | | **1.** Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»  1.1. с 3 до 4 лет  1.2. с 4 до 5 лет  1.3. с 5 до 6 лет  1.4. с 6 до 7 лет  **2.** Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды |  | | **3.** Учебный план. |  | | **4.** Перспективный план взаимодействия с родителями |  | | **5.** Планирование образовательной деятельности с детьми |  | | **6.** Инклюзивная практика  **Ш. ОРГАНИЗЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**  **1.** Материально-техническое оснащение  **2.** Особенности организации предметно-пространственной среды  **3.** Литература  **Приложение 1**  Перспективно-тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса |  | |

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.Пояснительная записка**

Примерная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.В.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой (далее – Программа) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) и предназначена для использования в дошкольных образовательных организациях для формирования основных образовательных программ (ООП).

**Цели и задачи реализации Программы**

Ведущие цели Программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребёнка, сохранению и укреплению здоровья детей, а так же воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье;

- эмоциональном благополучии;

- своевременном развитии каждого ребёнка;

создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам;

- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;

- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;

- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребёнка;

- уважительное отношение к результатам детского творчества;

- единство подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи;

- соблюдение в работе ДОУ и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги ДОУ совместно с семьёй должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребёнка.

**Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на позиции гуманно-личностного отношения к ребёнку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей. а также способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствуют жёсткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Особая роль в Программе уделяется игровойдеятельности как ведущей в дошкольном детстве.

**Отличительные особенности Программы**

- Направленность на развитие личности ребёнка;

- Патриотическая направленность;

- Направленность на нравственное воспитание, поддержку традиционных ценностей;

- Нацеленность на дальнейшее образование;

- Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей;

- Направленность на учёт индивидуальных особенностей ребёнка;

- Особенности структуры программы;

- Гибкость выбора программного содержания с учётом уровня развития ребёнка;

- Охват всех возрастных периодов;

- Простота ведения вариативной части;

- Наличие отдельного раздела по развитию игровой деятельности;

- Взаимодействие с семьями воспитанников;

- Технологичность Программы;

- Наличие приложения с подробными перечнями

**1.1. Характеристика особенностей развития детей**

**Особенности физического развития детей 3-4 лет.** Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет жизни. Средний рост в этот период 95-99 см. Рост детей 4-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики. Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы

позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода. Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса. Все приобретённые умения на физкультурных занятиях, должны реализовываться в самостоятельной двигательной деятельности детей.

**Особенности физического развития детей 4-5 лет**

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Средний рост 99,7 см—107,5 см. Масса тела (средняя) 15,4 кг-17,5 кг. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**Особенности физического развития детей 5-6 лет**

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становиться более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Интенсивно совершенствуется восприятие. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы. Всё выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста.

**Особенности физического развития детей 6-7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

**1.2.Планируемые результаты освоения программы.**

Целевые ориентиры ДО, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка, они являются общими для всего образовательного пространства РФ, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО.

Результатами освоения программы являются **целевые ориентиры** **дошкольного образования,** которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

**К 3-4 годам ребенок:**

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;

- начинает и заканчивает упражнение по сигналу;

- сохраняет правильное положение тела;

- ходит не опуская головы, согласовывая движение рук и ног;

- бегает, не опуская головы;

- одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;

- ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывает мяч, попадая в вертикальную и горизонтальную цели;

- подлезает под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;

- лазает по гимнастической стенке приставным шагом

**К 4-5 годам ребенок:**

- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;

- сохраняет исходное положение;

- выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдает заданное направление, выполняет упражнения с напряжением (не сгибая руки в локтях, ноги в коленях);

- соблюдает правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);

- сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполняет разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмеряет свои движения с движениями партнера;

- энергично отталкивается, мягко приземляется с сохранением равновесия;

- ловит мяч с расстояния 1,5м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд;

- принимает правильное положение при метании;

ползает разными способами;

- поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;

- двигается ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

**К 5-6 годам ребенок:**

- сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;

- выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;

- ходит энергично, сохраняя правильную осанку, сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;

- точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

- выполняет разнообразные движения с мячом («школа мяча»);

- свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;

- самостоятельно проводит подвижные игры;

**К 6-7 годам ребенок:**

- самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается во время движения;

- выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;

- выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;

- сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;

- сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляясь, сохраняет равновесие после приземления;

- отбивает, передавая мяч разными способами; точно попадает в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцеброс и другие);

- энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам;

- организовывает игру с группой сверстников.

**Целевые ориентиры образования в младенческом возрасте и раннем возрасте**

У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.) С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

**Целевые ориентиры на этапе завершения ДО**

Ребёнок имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**Система оценки результатов**

- Педагогическая диагностика.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей от 2 лет до школы.

- Социально – коммуникативное развитие

- Познавательное развитие

- Речевое развитие

- Художественно – эстетическое развитие

- Физическое развитие

**1.Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

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

**Основные цели и задачи**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура**.

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления

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

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений

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

**1.1 Младшая группа (3-4 года)**

**Цели и задачи основных видов движений:**

**Ходьба и бег.**

Развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног.

Приучать действовать совместно.

При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;

- тренировка мелких мышц стопы;

- формирование правильной осанки;

- развитие координации движений рук и ног;

- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки.**

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на мест и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;

- тренировка глазомера;

- тренировка координации движений;

- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Ползание и лазание.**

Обучать хвату за перекладину во время лазания.

Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;

- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча**.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;

- развитие глазомера, меткости;

- развитие координации движений;

- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие.**

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия;

- вестибулярный аппарат;

- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Построения и перестроения.**

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

**Психофизические качества.**

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**1.2. Средняя группа (4-5 лет).**

**Цели и задачи основных видов движений:**

**Ходьба и бег.**

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;

- тренировка мелких мышц стопы;

- формирование правильной осанки;

- развитие координации движений рук и ног;

- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки.**

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

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;

- тренировка глазомера;

- тренировка координации движений;

- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Ползание и лазание.**

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево). При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;

- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча**.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди). При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних

конечностей

- развитие глазомера, меткости;

- развитие координации движений;

- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие.**

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия;

- вестибулярный аппарат;

- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Построения и перестроения.**

Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

**Психофизические качества.**

Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**1.3. Старшая группа (5-6 лет).**

**Цели и задачи основных видов движений:**

**Ходьба и бег.**

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;

- тренировка мелких мышц стопы;

- формирование правильной осанки;

- развитие координации движений рук и ног;

- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки.**

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;

- тренировка глазомера;

- тренировка координации движений;

- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Ползание и лазание.**

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице, меняя темп. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;

- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча**.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;

- развитие глазомера, меткости;

- развитие координации движений;

- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие.**

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия;

- вестибулярный аппарат;

- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Игры.**

Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. **Психофизические качества и воспитание.**

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

**1.4. Подготовительная к школе группа (6-7 лет).**

**Цели и задачи основных видов движений:**

**Ходьба и бег.**

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;

- тренировка мелких мышц стопы;

- формирование правильной осанки;

- развитие координации движений рук и ног;

- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки.**

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;

- тренировка глазомера;

- тренировка координации движений;

- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Лазание.**

Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;

- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, бросание и ловля мяча**.

Добиваться активного движения кисти руки при броске. При метании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;

- развитие глазомера, меткости;

- развитие координации движений;

- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие.**

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия

- вестибулярный аппарат,

- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Построение и перестроение.**

Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

**Психофизические качества.**

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

**Структура физкультурного занятия в спортивном зале.**

2 раза в неделю в спортивном зале 1 раз на улице по всем группам. Различные формы и методы занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

**Продолжительность занятия по физической культуре:**

15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

**Вводная часть:** (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**(разминка):**

1,5 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть:** (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)

11 мин. - младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

1 мин. младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

**Структура оздоровительно – игрового часа на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период. **Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков;

имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

2 мин. - старшая группа,

2 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнение правил в подвижной игре)

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа

**Формы организации двигательной активности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 - традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 - тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 - игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 - сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 - с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6 - по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки). Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводится спортивные соревнования. В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на полу, шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробежка коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см.); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг.) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики

- комплексы физкультминуток

- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп

- комплексы упражнений на развитие физических качеств

- комплексы дыхательных упражнений

- гимнастика для глаз и т. п.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организующие команды и приемы.**

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.**

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.**

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:**

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**Физкультурно – досуговые** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

**2. 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 должно меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием

**Создание условий для физического развития**

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться

-обучать детей правилам безопасности

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия. способствующую проявлениям активности всех детей в двигательной сфере

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать. прыгать, лазать.

**3. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная деятельность** | **Период** | **Группа (количество НОД)** | | | |
| **Мл.гр.** | **Сред. гр.** | **Стар. гр., .** | **Подг. гр.** |
| **Физическое развитие** | **неделя** | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Продолжительность непосредственно образовательной деятельности (в минутах) | | **15 мин.** | **20 мин.** | **25 мин.** | **30 мин.** |
| Максимальный объём недельной образовательной нагрузки в часах | | **45 мин.** | **1 ч.** | **1ч.15 мин.** | **1 ч. 30 мин** |
| **Физическое развитие** | **год** | 108 | 108 | 108 | 108 |
| Максимальный объём образовательной нагрузки в год в часах | | **27** | **36** | **45** | **54** |

**4. Перспективный план взаимодействия с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Группа** | **Месяц** |
| **1.** | **Консультация для родителей.**  Тема: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» | Младшая «А»  Младшая «Б» | Сентябрь |
| **2.** | **Родительское собрание** (общее). Тема: Формы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в МДОУ «Детский сад комбинированного вида №20 п. Разумное», «Спортивная одежда и обувь на физкультурных занятиях». «Зарядка без забот» | Все | Октябрь  Ноябрь |
| **3.** | **Родительские собрания** (групповые). Тема: «Ознакомление с результатами диагностики детей в образовательной области «Физическая культура» (начало года) | Все | Октябрь  Ноябрь |
| **4.** | **Физкультурно-спортивный праздник**  «Папа, мама я – спортивная семья!» | Подготовительная  Подготовительная «А» | Ноябрь |
| **5.** | **Консультация для родителей.**  Тема: «Физическое воспитание в семье» | Средняя | Октябрь |
| **6.** | **Консультация для родителей.**  Тема: «Я и моя осанка» | Подготовительная «А» группа | Октябрь |
| **7.** | **Консультация для родителей.**  Тема: «Домашний стадион» | Старшая | Ноябрь |
| **8.** | **Консультация для родителей.**  Тема: «Профилактика плоскостопия у ребёнка» | Подготовительная | Ноябрь |
| **9.** | **Консультация для родителей.**  Тема: «Десять советов родителям» | Младшая «А»  Младшая «Б» | Декабрь |
| **10.** | **Анкетирование** на тему: «Физкультура в семье» | Все | Декабрь |
| **11.** | **Подготовка к развлечению**  «Мой папа самый лучший» | Старшая | Февраль |
| **12.** | **Подготовка к развлечению** на тему: «День защитника Отечества | Подготовительная  Подготовительная «А» | Февраль |
| **13.** | **Беседа** на тему: «Результаты диагностики детей в образовательной области «Физическая культура» (конец года) | Все | Апрель |
| **14.** | **Подготовка к спартакиаде** | Подготовительная  Подготовительная «А» | Май |
| **15.** | **Беседа** на тему:  «Подготовка к летнему оздоровительному периоду» (закаливание, походы туристические прогулки по маршруту) | Все | Май |

**5. Планирование образовательной деятельности с детьми**.

Перспективно-тематическое планирование двигательной деятельности образовательного процесса (Приложение №1).

**6. Инклюзивная практика**

Инклюзивное образование – обеспечение равного доступа к образованию всех обучающихся с учётом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья **(ОВЗ)** – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтверждённые психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Образовательная область «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 моторике обеих рук, а так же с правильным, не носящим ущерба организму, выполнением основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, повороты), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения 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.)

**Основная цель** данной образовательной области в работе с детьми с ОВЗ – совершенствование функций формирующего организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно – пространственной координации.

В режиме предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых, учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

**Основная задача –** стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные **коррекционные задачи:**

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

- изучение в процессе предметной деятельности свойств материалов, а так же назначения предметов;

- развитие речи посредством движений;

- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построения, перестроения; различные виды ходьбы и бега, лазание, ползание, метание, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия.

Проводятся подвижные игры, направленные, на совершенствование двигательных умений формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

1. **Материально – техническое оснащение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование оборудования** | **Количество** |
| 1 | Мяч резиновый (диаметр 17 см) | 15 |
| 2 | Мяч резиновый (диаметр 12 см) | 20 |
| 3 | Гимнастическая ребристая доска | 1 |
| 4 | Скакалки | 15 |
| 5 | Гимнастический мат | 3 |
| 6 | Гимнастический канат | 1 |
| 7 | Мяч баскетбольный | 8 |
| 8 | Мяч футбольный | 2 |
| 9 | Набор кольцебросов (крест) | 2 |
| 10 | Городки | 1 набор |
| 11 | Стойки | 2 |
| 12 | Мягкие модули | 1 комплект |
| 13 | Конусы | 6 |
| 14 | Гимнастические палки | 25 |
| 15 | Гантели | 30 |
| 16 | Обручи | 20 |
| 17 | «Хоккей» (клюшка, шайба) | 2 набора |
| 18 | Мешочки с песком | 10 |
| 19 | Мячи для метания | 2 |
| 20 | Палка ориентир (с флажком) | 2 |
| 21 | Флажки | 60 |
| 22 | Парашют | 1 |
| 23 | Виды спорта (картинки) | 1 комплект |
| 24 | «Закаливание организма» (информационно – деловое оснащение) | 1комплект |
| 25 | Олимпийские игры» (информационно – деловое оснащение) | 1 комплект |
| 26 | «Спорт» (дидактическая игра) | 1 |
| 27 | Спортивно – игровой комплекс | 2 |

1. **Особенности организации предметно – пространственной среды**

Развивающая предметно – пространственная среда дошкольной организации 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 представлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть:

- содержательно - насыщенным, развивающим;

- трансформируемым;

- полифункциональным;

- вариативным;

- доступным;

- безопасным;

- здоровьесберегающим;

- эстетически-привлекательным;

Материально-технические условия реализации Программы соответствуют:

1. требованиям санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
2. требованиям правил пожарной безопасности;
3. требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями развития детей;
4. требованиям оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной среды;
5. требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

**Литература**

* «**Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»** под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, М, «Мозаика-Синтез»;
* Банникова Л. П. Программа оздоровления детей в ДОУ: Методическое пособие. М.: Сфера, 2007.
* Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
* Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М.: Педагогическое общество России, 2005.
* Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду/под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
* Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
* Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. – М.: Айрис Пресс, 2010.
* Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-Пресс, 2000.
* Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов МДОУ. М.: Сфера, 2005.
* Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
* Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
* Ознакомление с природой через движение / М.А. Рунова, А.В. Бутилова. – М.: Мозаика-синтез, 2006
* Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.
* Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет,5-7 лет. М.: Владос,2001
* Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2015
* Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя груп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2015
* Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
* Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
* Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
* Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

**Приложение 1**

**Перспективно - тематическое планирование двигательной деятельности образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Тема** | **Формы отчёта** |
| **Сентябрь** | 1-2 | **«Наш любимый детский сад!»**  (День знаний) | **Спортивный досуг**  «Вот и стали мы на год взрослее» (все группы) |
|  | 3-4 | **«Чтобы жили и дружили люди и автомобили»** (безопасность на дороге) | **Спортивный досуг**  «на помощь Буратино»  (старшая и подготовительная группа) |
| **Октябрь** | 1-2 | **«Люби и знай родной свой край»** | **Спортивный досуг**  «Город физкультурный»  (старшая и подготовительная группа) |
|  | 3-4 | **Осень! Дивная пора!»** | **Спортивный досуг**  «Спортивный огород» |
| **Ноябрь** | 1-2 | **«Россия – Родина моя»**  (День России) | **Спортивный досуг**  «Герои спорта» |
|  | 3-4 | **«Загляните в семейный альбом»**  (День отца, День матери) | **День здоровья**  «Папа, мама, я – дружная семья»  (подготовительная группа) |
| **Декабрь** | 1-2 | **«Волшебница зима»** (зимние забавы» | **Спортивный досуг**  «Зима спортивная»  (все группы) |
|  | 3-4 | **«Новый год у ворот!»** | **Спортивный досуг**  «Спортивный концерт»  (старшая и подготовительная группа) |
| **Январь** | 1-2 | **«Щедрый вечер –добрый вечер!»** | **Спортивный досуг**  «Зимние чудеса»  (все группы) |
|  | 3-4 | **«Зимние забавы»** | **День здоровья**  «Проказы зимы»  (старшая и подготовительная группа) |
| **Февраль** | 1-2 | **«Азбука безопасности»** (об охране жизнедеятельности в различных жизненных ситуациях) | **Спортивный досуг**  «Будь ловким!» |
|  | 3-4 | **«Слава Армии родной в день её рождения!»** | **Спортивный праздник**  «Служить России»  (старшая и подготовительная группа) |
| **Март** | 1-2 | **«Спешит весна, звенит капель!»** | **Спортивный досуг**  «Весёлая Масленица»  (все группы) |
|  | 3-4 | **«Чудесный сундучок!»** (народные традиции, фольклор) | **День здоровья**  «Гори, гори ясно…»  (подготовительная группа) |
| **Апрель** | 1-2 | **«Земля наш общий дом!»** | **Спортивный досуг**  «Если очень захотим, скоро в космос полетим!»  (старшая и подготовительная группы) |
|  | 3-4 | **«Растём здоровыми и крепкими!»**  (Я - человек) | **Спортивный досуг**  «На зарядку становись!»  (все группы) |
| **Май** | 1-2 | **«Этот день Победы…»** | **Спортивный досуг**  «Спасибо деду за победу!»  (старшая и подготовительная группы) |
|  | 3-4 | **«Вот и лето подоспело!»** | **Спортивный праздник**  посвящённый Дню защиты детей: «Путешествие в спортивную страну»  (все группы) |