

Рассмотрено на педагогическом

совете №1 от 30.08.2023

Утверждаю

Заведующая МАДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад № 4»

Коновалова

М.И. Коновалова



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 4»**

**Рабочая программа инструктора по физическому
воспитанию (образовательная область «Физическое
развитие»)
на 2023-2024 учебный год**

**Составители
инструктор по физическому
воспитанию
Баранова Н.И.**

Саранск 2023-2024

СОДЕРЖАНИЕ

№/п.	Наименование	Страница
I	Целевой раздел	3
1	Пояснительная записка	3
1.1	Цели и задачи образовательной программы	3
1.2	Принципы и подходы к реализации программы	4
1.3	Значимые характеристики особенностей развития детей	5
2.	Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)	7
2.1	Целевые ориентиры	8
2.2	Педагогическая диагностика	9
II	Содержательный раздел	10
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка и с учетом программ и методических пособий	10
2.1.1	Образовательная область «Физическое развитие»	10
2.1.2	Учебный план	11
2.1.3	Формы, способы, методы и средства реализации программы	11
2.1.4	Особенности организации образовательной деятельности	12
2.1.5	Региональный компонент	18
2.1.6	Планирование работы с детьми	21
2.2	Взаимодействие с семьями воспитанников, социумом	21
III	Организационный раздел	23
3.1	Организация жизни и деятельности детей	23
3.1.1	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	29
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	33
3.3	Материально-техническое обеспечение программы	33
3.4	Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»	37

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана с учетом целей и задач основной образовательной программы МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №4 », потребностей и возможностей воспитанников дошкольного возраста.

Данная рабочая программа составлена для детей второй младшей, средней, старшей, подготовительной к школе групп и направлена на развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Нормативные правовые документы, на основе которых разработана программа:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ; на основании Федерального закона от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». (ФГОС ДО) На основании Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 – «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

- Региональный образовательный модуль дошкольного образования «Мы в Мордовии живем»/ авт. О.В. Бурляева, Л.П.Карпушина, Е.Н. Киркина и др. - Саранск: Мордов. Гос.пед. ин-т, 2015

Программа разработана в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

1.1. Цель и задачи реализации программы

Цель программы:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в ежедневной двигательной активности и физическом совершенствовании;
- **формирование** у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

- **развитие** инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- **развитие** интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.2. Принципы и подходы к реализации программы

Эколого-культурный подход в личностно-ориентированном образовании: личностно-ориентированное взаимодействие педагога и ребёнка; введение ребёнка как субъекта, признания его ценностью всего образовательного процесса. Образовательный процесс выступает развивающей эколого-культурной средой, которая понимается как синтезированная система ценностей (культурно - познавательных, гуманистических, нравственных, эстетических) отраженных в различных видах искусств, осваиваемых ребёнком в совместном взаимодействии с взрослыми в мире культуры, в мире собственной культуры «Я» и в деятельности. Содержание художественно-эстетической среды образовательного процесса отражает в себе общечеловеческие ценности.

Деятельностный подход позволяющий детям через участие в различных видах деятельности раскрыть свои природные задатки и способности, при этом ребёнок не пассивно усваивает культурные нормы поведения и действия, а активно участвует в их построении, доводя до уровня поступка.

Комплексный подход, обеспечивающий развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях.

Образовательный процесс основывается на следующих *принципах*, которые учитываются в обучении и воспитании детей и в оформлении развивающей среды:

Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка.

Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).

Принцип интеграции содержания дошкольного образования понимается нами как состояние (или процесс, ведущий к такому состоянию) связанности, взаимопроникновения и взаимодействия отдельных образовательных областей, обеспечивающее целостность образовательного процесса в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Комплексно - тематический принцип построения образовательного процесса, ориентированный на объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой «темы» в тесной взаимосвязи и взаимозависимости с интеграцией детских деятельностей.

Принцип вариативности - у детей формируется умение в простейших и сложных ситуациях делать самостоятельный выбор на основе согласованных правил.

Принцип мини-макса обеспечивает продвижение каждого ребенка своим темпом и ориентирует на построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

Принцип творчества ориентирует на приобретение детьми в ходе игры и любого вида деятельности собственного опыта творческой деятельности.

Принцип природосообразности обеспечивает формирование полоролевого поведения в детском сообществе и жизнедеятельности.

При формировании образовательного пространства и реализации образовательной деятельности в соответствии с ФГОС ДО программа реализует **принципы дошкольного образования**:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте

отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); - прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; - бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; - бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; - хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Обращается специальное внимание на особенности психомоторного развития детей с ОНР, которые должны учитываться в процессе занятий. Дети с речевой патологией, имеющей органическую природу нарушения, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных.

2. Планируемые результаты освоения программы.

Вторая младшая группа:

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

Средняя группа:

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

Старшая группа:

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

Подготовительная группа:

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

2.1. Целевые ориентиры образования

К целевым ориентирам относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры образования в раннем детстве

Физическое развитие

- развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Физическое развитие

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности;
- обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и пр.)

2.2. Педагогическая диагностика

При реализации Программы в рамках педагогической диагностики проводится мониторинг индивидуального развития детей.

Цель мониторинга индивидуального развития детей дошкольного возраста связан с оценкой эффективности педагогических действий, лежащих в основе их дальнейшего планирования.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построении его образовательной траектории и профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизация работы с группой детей.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей и специально организованно деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержки контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности;
- физического развития.

В ходе образовательной деятельности создаются диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

В рамках реализации образовательного маршрута оценивается динамика развития ребенка в условиях реализации содержания образовательных областей .

Периодичность проведения мониторинга 2 раза в год (сентябрь, май).

Диагностические карты см.приложение 1

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка и с учетом программ и методических пособий

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее – образовательные области):

- физическое развитие;

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие.

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

2.1.1.Образовательная область «Физическое развитие»

В области физического развития ребенка основными **задачами образовательной деятельности** являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения

подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

2.1.2. Учебный план

Физическое развитие				
	Вторая младшая группа	Средняя	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Двигательная деятельность	2 занятия физической культурой по 15 минут	3 занятия физической культурой по 20 минут	3 занятия физической культурой, одно из которых проводится на открытом воздухе по 30 минут	3 занятия физической культурой, одно из которых проводится на открытом воздухе по 30 минут

2.1.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Формы реализации программы			
Образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьями
Формы организации детей			
Групповые, подгрупповые	Индивидуальные, подгрупповые	Индивидуальные, подгрупповые	
Методы реализации программы			
<p><u>Наглядный</u> – показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, рисунки);</p> <p><u>словесный</u> – название упражнения, описание, указания, объяснения, распоряжения, команды;</p> <p><u>практический</u> – повторение упражнений без изменения и с изменениями</p>	<p><u>наглядный</u> - рассматривание наглядных пособий (фотографий, карточек с видами спорта);</p> <p>словесный – рассказ, беседа, вопросы к детям;</p> <p><u>практический</u> – проведение упражнений в игровой и соревновательной формах</p>	<p><u>наглядный</u> – рассматривание иллюстраций спортсменов, видов спорта</p> <p><u>практический</u> – закрепление упражнений в игровой форме.</p>	
Формы работы			
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие, - ритмическая гимнастика - на тренажерах, - на прогулке, - походы. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами, - без предметов, - сюжетные, 	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая, - игровая, - полоса препятствий, - музыкально-ритмическая, - аэробика, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Консультации</p> <p>Беседы</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Родительские собрания</p> <p>Совместные мероприятия</p>

-имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна:		
--	--	--	--

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- двигательные-оздоровительные физкультминутки
- физические упражнения после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
- физкультурные досуги
- спортивные праздники

2.1.4. Особенности организации образовательной деятельности

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа Задачи образовательной деятельности

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях(стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально-ритмические упражнения.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Пятый год жизни. Средняя группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед - вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег ($5 \times 3 = 15$), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Шестой год жизни. Старшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.

Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.

Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырех частные, шести частные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами.

Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в

сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия— высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3-х минут. Пробегать 2—4отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг)на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр.

Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.

Футбол: способы передачи и владения мяча в разных видах спортивных игр.

Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Хоккей: владение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения.

Спортивные упражнения.

Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке.

Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой.

Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках.

Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования, к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиНа.

2.1.5. Региональный компонент

Существующие традиционные и вариативные образовательные программы не могут отразить всего разнообразия национальных культур и предусмотреть возможность их использования в работе дошкольных учреждений Республики Мордовия.

В качестве регионального компонента программы используется региональный образовательный модуль дошкольного образования «Мы в Мордовии живем»/ авт. О.В. Бурляева, Л.П.Карпушина, Е.Н. Киркина и др. - Саранск: Мордов. Гос.пед. ин-т, 2015 (рекомендовано Республиканским экспертным советом при Министерстве образования РМ, 2015 г), которая соответствует ФГОС ДО, учитывает современные требования к содержанию образовательной программы для дошкольных учреждений и пути ее реализации в педагогическом процессе в условиях Республики Мордовия.

Программа построена с учетом возрастных особенностей восприятия и освоения детьми этнокультурного содержания и реализуется в непосредственно образовательной деятельности, в ходе праздников, утренников, прогулок и экскурсий.

Основные направления работы по реализации национально - регионального компонента:

-художественно - творческое развитие детей на материале устно- поэтического и музыкального фольклора, произведений поэтов, писателей и композиторов Мордовии, мордовского народно - прикладного и изобразительного искусства; -- историко - культурное образование дошкольников в процессе знакомства с республиканской символикой и флагом Мордовии, названиями городов и улиц, историческими достопримечательностями Мордовского края; физическое развитие через использование национальных подвижных игр.

Цели и задачи:

- 1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- 2.Знакомство детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества – выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку.

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа

Формировать начальные представления о здоровом образе жизни посредством

использования фольклора (колыбельные «Баю-баю иднязе», «Баю-баюшки», потешки «Ай, ацици, ацици...»), потешка «Тьфу, тьфу, циреня, пестушка «Стяка, стяка, церанья»).

Использование музыкального фольклора (колыбельных, потешек, пестушек, прибауток, сказок) при проведении режимных моментов и при индивидуальном общении педагога и ребёнка.

Средняя группа

Познакомить с именами современных олимпийских чемпионов – уроженцев Мордовии (О.Каниськина, В.Борчин, А.Мишин), их спортивными достижениями.

Воспитывать потребность быть здоровым посредством использования фольклора, произведений мордовских писателей (Ф.Бобылев «Утренняя зарядка», В.Корчеганов «Василёк», колыбельная песня «Утюбалю, дитятко»).

Старшая группа

Познакомить с именами олимпийских чемпионов – уроженцев Мордовии, их спортивными достижениями (П.Болотников, О.Каниськина, А.Мишин, Д.Нижегородов, С.Кирдяпкин, В.Борчин).

Подготовительная к школе группа

Продолжать знакомить с именами олимпийских чемпионов – уроженцев Мордовии, их спортивными достижениями (олимпийские чемпионы П.Болотников, О.Каниськина, А.Мишин, Д.Нижегородов, С.Кирдяпкин, В.Борчин).

Посредством чтения мордовских народных сказок «Сыржа», «Сабан-богатырь» показать идеал здорового человека, формировать убеждения, что здоровый образ жизни является залогом успеха при достижении целей.

Подвижные игры

Младшая группа

Познакомить с мордовскими подвижными играми. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умения играть в несложные игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умений передавать простейшие действия некоторых персонажей (прыгать, как зайчик).

Средняя группа

Продолжать знакомить детей с мордовскими подвижными играми, развивающими двигательную активность, физические качества – выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку.

Игры с ходьбой и бегом: «В волков», «Шарагу-варагу», «В журавлей», «В петушка», «В ворону».

Игры на ориентировку в пространстве: «В круги», «В платочки», «В слепую старуху».

Использовать мордовские подвижные игры в процессе физкультурных досугов и физкультурных праздников.

Старшая группа

Продолжать формировать умения самостоятельно организовывать знакомые мордовские подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Игры с ходьбой и бегом: «В ключи», «В платки», «В голубей», «Палочка-стучалочка», «Салки», «Кулюкушки», «В курочек», «В горшочки», «В бабушку».

С прыжками. «В ножки»

С танцем и ловлей. «В коровку», «Мяч об узкую стенку», «Круговой», «Котёл».

На развитие силовых качеств. «Раю-раю», «В редьку», «Тканье полотна», «Наша горка»

На ориентировку в пространстве. «Игра в бусы», «Изгнание свайней», «В лапти», «В базар».

Спортивные игры. «В чиж», «Клёк», «Шлыган», «Кока», «В бабки». Включать элементы мордовской культуры (танцы, песни, мордовские игры, стилизованные обряды – заклички, считалки) в физкультурные праздники.

Подготовительная к школе группа

Закрепить знания детей о мордовских народных подвижных играх; закреплять умения придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.

Развивать интерес к спортивным играм. Проводить один физкультурный досуг в год по тематике мордовских народных традиций; включать элементы мордовской культуры (танцы, песни, мордовские игры, стилизованные обряды – заклички, считалки) в физкультурные праздники.

Игры с ходьбой и бегом: «В ключи», «В платки», «В голубей», «Палочка-стучалочка», «Салки», «Кулюкушки», «В курочек», «В горшочки», «В бабушку».

С прыжками. «В ножки»

С танцем и ловлей. «В коровку», «Мяч об узкую стенку», «Круговой», «Котёл».

На развитие силовых качеств. «Тканье полотна», «Наша горка»

На ориентировку в пространстве. «Игра в бусы», «Изгнание свиней», «В лапти», «В базар».

Спортивные игры. «В чиж», «Клёк», «Шлыган», «Кока», «В бабки».

2.1.6. Планирование работы с детьми

см. приложение: 2 (комплексно-тематическое планирование);

см. приложение 3 (перспективно-календарное планирование)

2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников, социумом

Основные задачи взаимодействия с семьями воспитанников:

- Изучение семей детей
- Привлечение родителей к активному участию в деятельности ДОУ
- Изучение семейного опыта воспитания и обучения детей
- Просвещение родителей в области педагогики и детской психологии

Организация работы с родителями	
Изучение особенностей внутри семейного воспитания	Изучение особенностей физического развития детей
Разработка на дифференцированной основе системы взаимодействия с семьями воспитанников с целью физического развития и укрепления здоровья детей	
Родительские собрания	Спортивно-оздоровительные мероприятия
Просвещение родителей об особенностях физического развития детей и методах развивающей работы с ними	
Дни открытых дверей	Консультации
Папки-раскладушки	Папки-передвижки

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

МЕРОПРИЯТИЯ	ДАТА	ГРУППЫ
Консультация: «Закаливание ребёнка дошкольного возраста»	Сентябрь	Все группы
День здоровья	Сентябрь	Все группы
Общее родительское собрание Выступление детей с комплексом общеразвивающих упражнений	Октябрь	Подготовительные группы
Консультация: «Профилактика простудных заболеваний»	Октябрь	Средние группы
Дни открытых дверей.	Октябрь-май	Все группы

Физкультурные занятия, досуги, развлечения.		
Консультация: «Нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного возраста»	Ноябрь	Младшие группы
Совместные праздники и развлечения. «Детский сад и семья»	Ноябрь	Все группы
Индивидуальные консультации «Изготовление атрибутов, костюмов к праздникам и совместным мероприятиям с родителями» (Детский сад и семья, день Здоровья)	Ноябрь-Декабрь	Все группы
День здоровья	Декабрь	Все группы
Совместная работа. Участие родителей в зимних Олимпийских играх, изготовление атрибутов.	Январь	Все группы
Проведение Зимних Олимпийских игр	Январь	Все группы
Консультация «Оздоровление часто болеющих детей»	Февраль	Все группы
Проведение спортивного праздника ко дню защитников Отечества	Февраль	Старшие группы
Изготовление атрибутов для проведения праздника, посвященного дню защитников Отечества	Февраль	Все группы
Консультация: «Пальчиковая гимнастика для детей»	Март	Все группы
Проведение развлечения: «Весёлые аттракционы для мам»	Март	Средние группы
Анкетирование родителей «Анкета здоровья»	Апрель	Средний и старший дошкольный возраст
Проведение недели здоровья	Апрель	Подготовительные группы
Консультация: «Физическая и психологическая готовность к школе»	Май	Все группы
Изготовление атрибутов к «Летним Олимпийским играм»	Май	Подготовительная группа

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация жизни и деятельности детей

Режим пребывания детей – 12 часов (с 7.00 до 19.00), по двум временным (сезонным) режимам: на теплый и холодный периоды года.

В период летней оздоровительной компании действует оздоровительный режим, предполагающий увеличение дневного сна и длительности пребывания детей на свежем воздухе.

Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периодов года. Контроль выполнения режима дня в МАДОУ осуществляют: заведующая, медицинская сестра, старший воспитатель.

Расписание образовательной деятельности по физической культуре

Дни недели	Время	Группы
Понедельник	9.00 – 9.15	№6 (младшая)
	9.30 – 9.50	№5 (средняя)
	10.00 – 10.25	№8 (старшая)
	10.35 -11.00	№12(старшая)
Вторник	9.00 – 9.15	№1 (младшая)
	9.30 – 9.50	№7 (средняя)
	10.00 – 10.20	№10 (средняя)
	10.30 – 11.00	№9 (подготовительная)
	15.15 – 15.30	№2 (младшая)
Среда	9.00 - 9.20	№5 (средняя)
	9.30 – 9.50	№11 (средняя)
	10.10 – 10.35	№8 (старшая)
	10.45 – 11.15	№13 (подготовительная)
	15.15 – 15.30	№6 (младшая)
Четверг	9.00 – 9.15	№2 (младшая)
	9.25 – 9.40	№6 (младшая)
	9.50 – 10.10	№10 (средняя)
	10.20 - 10.40	№11 (средняя)
	10.50 – 11.20	№9 (подготовительная)
	15.15 – 15.30	№1 (младшая)
Пятница	9.00 – 9.15	№1 (младшая)
	9.25 – 9.40	№2 (младшая)
	9.50 – 10.10	№7 (средняя)
	10.20 – 10.45	№12 (старшая)
	10.55 – 11.25	№13 (подготовительная)

Соблюдение двигательной активности в режиме дня Организация двигательного режима в младшей группе детей 3-4 лет

Формы организации	Особенности организации	Длительность в минутах
Физкультурно-оздоровительная работа		
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	5-7

Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости	2-3
Двигательная разминка в системе ОД с преобладанием статических поз	Ежедневно	5-7
Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей	15-20
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки	8-10 мин.
оздоровительный бег	Ежедневно во время утренней гимнастики	1 мин
Гимнастика после дневного сна с контрастными воздушными ваннами, хождение по массажным дорожкам	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	5-7
Корригирующая гимнастика	подгруппами, подобранными с учетом рекомендаций врача, 2 раза в неделю	10
Образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю в игровой форме, подгруппами, подобранными с учетом физического развития детей, проводится в первой половине дня	15
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей	10-12
Физкультурно-массовая работа		
неделя здоровья	зимой и весной	2 раза в год
физкультурные развлечения	1 раз в месяц по второй половине дня	15 минут
участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	во время подготовки и проведения физкультурных развлечений, праздников, недели здоровья и посещения открытых форм работы с детьми	

Организация двигательного режима в средней группе детей 4-5 лет

Формы организации	особенности организации	Длительность в минутах
Физкультурно-оздоровительная работа		
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	5-7
Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости	2-3
Двигательная разминка в системе ОД с преобладанием статических поз	Ежедневно	5-7
Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной	15-2

	активности детей	
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки	8-10
Оздоровительный бег	Ежедневно во время утренней гимнастики	1
Гимнастика после дневного сна с контрастными воздушными ваннами, хождение по массажным дорожкам	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	5-7
Корригирующая гимнастика	Подгруппами, подобранными с учетом рекомендаций врача, 2 раза в неделю	1
Образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю в зале и на свежем воздухе, фронтально, проводится в первой половине дня (1 раз на свежем воздухе)	20
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей	10-12
Физкультурно-массовая работа		
Неделя здоровья	зимой и весной	2 раза в год
Физкультурные развлечения	1 раз в месяц по второй половине дня	20-25 минут
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных развлечений, праздников, недели здоровья и посещения открытых форм работы с детьми	

Организация двигательного режима в старшей группе детей 5-6 лет

Формы организации	Особенности организации	Длительность в минутах
Физкультурно-оздоровительная работа		
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	7-10
Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости	3-5
Двигательная разминка в системе ОД с преобладанием статических поз	Ежедневно	7-10
Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей	25-30
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки	12-15
Прогулки-походы. Проведение диагностики физического развития на площадке ОУ	2 раза в год	30
Оздоровительный бег	Ежедневно во время утренней	1-1,5 мин.

	гимнастики	
Гимнастика после дневного сна с контрастными воздушными ваннами, хождение по массажным дорожкам	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	не более 10 мин.
Корректирующая гимнастика	Подгруппами, подобранными с учетом рекомендаций врача, 2 раза в неделю	15
Образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю в зале и на свежем воздухе, подгруппами, подобранными с учетом физического развития детей, проводится в первой половине дня (1 раз на свежем воздухе)	25
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей	40-60
Физкультурно-массовая работа		
Неделя здоровья	Зимой и весной	2 раза в год
Физкультурные развлечения	1 раз в месяц по второй половине дня	25-30 минут
Физкультурно-спортивные праздники	3 раза в год	40 минут
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных развлечений, праздников, недели здоровья и посещения открытых форм работы с детьми	

Организация двигательного режима в подготовительной к школе группе детей 6-7 лет

Формы организации	Особенности организации	Длительность в минутах
Физкультурно-оздоровительная работа		
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	7-10
Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости	3-5
Двигательная разминка в системе ОД с преобладанием статических поз	Ежедневно	7-10
Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей	25-30
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки	12-15
Прогулки-походы. Проведение диагностики физического развития на площадке	2 раза в год	30-50

Оздоровительный бег	Ежедневно во время утренней гимнастики	1-1,5 мин.
Гимнастика после дневного сна с контрастными воздушными ваннами, хождение по массажным дорожкам	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	не более 10 мин.
Корригирующая гимнастика	Подгруппами, подобранными с учетом рекомендаций врача, 2 раза в неделю	20
Образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю в зале и на свежем воздухе, подгруппами, подобранными с учетом физического развития детей, проводится в первой половине дня (1 раз на свежем воздухе)	30
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей	40-60
Физкультурно-массовая работа		
Неделя здоровья	Зимой и весной	2 раза в год
Физкультурные развлечения	1 раз в месяц по второй половине дня	25 минут
Физкультурно-спортивные праздники	3 раза в год	40 минут
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	во время подготовки и проведения физкультурных развлечений, праздников, недели здоровья и посещения открытых форм работы с детьми	

Организация двигательной деятельности детей

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача	Необходимые условия	Ответственный
Утренняя гимнастика	Воспитывать потребность начинать день с движения. Формировать двигательные навыки.	Музыкальное сопровождение. Одежда, не стесняющая движений. Наличие атрибутов. Непосредственное руководство взрослыми	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре, медицинская сестра
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости, выносливости, гибкости	Наличие в групповых помещениях на участке детского сада места для движения. Одежда не стесняющая движений. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению	

Подвижные игры	Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями. Воспитывать волевое (произвольное) внимание через овладение умением выполнять правила игры	Знание правил игры	
Музыкально-ритмические движения	Воспитание чувства ритма, умения выполнять движения под музыку	Музыкальное сопровождение.	
Гимнастика пробуждения	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движение	Знание воспитателем комплексов гимнастики пробуждения. Наличие в спальне места для проведения гимнастики	
Гимнастика и массаж	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц	Обязательное наличие гимнастических пособий. Непосредственное руководство взрослого	
Корригирующая гимнастика	Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Формирование навыка правильной осанки	Наличие места для проведения гимнастики и специального оборудования. Одежда, не стесняющая движений. Непосредственное руководство взрослого.	

Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40мин/2р/г	60-90 мин/2р/г	
Неделя здоровья				
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность				

3.1.1. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Во второй половине дня не более двух раз в неделю проводятся дополнительные

занятия. В это время планируются также тематические вечера досуга, занятия в кружках, свободные игры и самостоятельная деятельность детей по интересам, театрализованная деятельность, слушание любимых музыкальных произведений по заявкам детей, чтение художественной литературы, доверительный разговор и обсуждение с детьми интересующих их проблем.

В организации образовательной деятельности учитываются также доступные пониманию детей сезонные праздники, такие как Новый год, проводы Зимушки-зимы и т. п., общественно-политические праздники (День защитника Отечества, Международный женский день, День Победы и др.)

Комплексное планирование особенностей традиционных событий, праздников, мероприятий

Вторая младшая группа

Тема	Развернутое содержание работы	Варианты итоговых мероприятий
День здоровья (осень)	Побуждать детей к поиску выразительных движений, передающих внешние действия зайчика умение двигать «всем телом», а также произвольно расслаблять мышцы. Учить ползать на четвереньках, между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической доске	Развлечение «В гости к зайке»
Зимние забавы	Вовлекать детей в активное подражание способом действий, формировать эмоциональное отношение и интерес к движениям	Праздник для малышей (по мотивам народной сказки «Зайкина избушка»)
День здоровья (весна)	Воспитывать у детей интерес к физической культуре. проведение русских народных подвижных игр..	Досуг «Ярмарка подвижных игр»
Весна - красна	Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним. Развивать разнообразные виды движений. Закреплять умение действовать совместно, находить своё место при построении и сохранять правильную осанку в разных положениях	Развлечение «Птичья история»
Здравствуй лето	Формировать навыки сотрудничества детей друг с другом; развивать творческие способности детей, умения использовать знакомые предметы в непривычных ситуациях. Содействовать развитию прыгучести, ловкости, быстроты, координации движений.	Развлечение «Весёлый зоопарк»

Средняя группа

Тема	Развернутое содержание работы	Варианты итоговых мероприятий
День здоровья	Сформировать у детей представления о здоровье, правилах гигиены, пользе физических упражнений	Физкультурный досуг «Здравствуй детский сад»
Осень	Расширять представления детей об осени. Учить детей создавать новые формы движений, развивать творческое воображение. Развивать быстроту и ловкость	Праздник «Осень, осень в гости просим».
В гостях у	Развивать двигательное творчество, инициативу и	Досуг «Кто-кто в

сказки	сообразительность. Учить детей самостоятельно придумывать движения	теремочке живёт»
Зимние каникулы	Приучить детей трансформировать движения в зависимости от образного задания. Развивать фантазию, свободу детского восприятия и мышления, обогащать двигательный опыт.	Досуг «Зимние забавы»
Весна, весна на улице	Обогащать эмоциональный опыт детей; формировать умение находить средства воплощения двигательного замысла. Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега	Весёлые аттракционы
День здоровья	Закрепить представления детей о здоровом образе жизни. Вырабатывать осознанное отношение к спортивным праздникам. Вызвать положительный эмоциональный настрой	Праздник «Солнышко встречаем»

Старшая группа

Тема	Развернутое содержание работы	Варианты итоговых мероприятий
День знаний	Обобщить знания детей о празднике День Знаний. Создать радостное настроение и эмоциональный подъём. Вовлекать детей в активное подражание способом действий, внося в них свои изменения, побуждать к творческому самовыражению.	Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались
День здоровья	Обогащать двигательный опыт детей, стимулировать инициативные действия в разных видах упражнений. Формировать быстроту и лёгкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции.	Праздник «Спасибо зарядке».
День матери	Воспитывать у дошкольников любовь и глубокое уважение к самому дорогому человеку – к матери. Создать доброжелательную эмоциональную атмосферу между детьми и родителями во время проведения эстафет.	Мамы и дочки, мамы и сыночки
Олимпиада	Познакомить детей с зарождением Олимпийского движения. Приучать к выполнению данного слова (клятвы). Развитие интереса к зимним видам спорта, посредством эстафет и соревнований. Продолжать работу по оздоровлению дошкольников и пропаганде здорового образа жизни	Зимние олимпийские игры
День защитника Отечества	Дать детям представление о военной службе, воинском долге. Привлечь к участию в празднике пап. Способствовать созданию положительных эмоциональных переживаний детей и родителей от совместного празднования мероприятия.	Праздник ко дню защитника Отечества
Проводы зимы	Дать детям знания о народных праздниках и привить уважение к традициям своего народа. Формировать умение передавать праздничное настроение через потешки, частушки, заклички, поговорки о Масленице. Знакомить с русскими народными играми, забавами.	Масленица
Правила дорожного	Обучать правилам безопасного движения по улицам и паркам города. Формировать стремление к	В гостях у шлагбаума

движения	самостоятельному поиску способов и средств воплощения двигательного замысла, быстроту и лёгкость ориентировки в игровых ситуациях.	
Календарные праздники	Познакомить детей с профессией космонавта. Проведение сюжетных эстафет с несколькими заданиями. Совершенствовать навыки выполнения игровых упражнений. Воспитывать чувство товарищества, смелость.	Весёлые старты ко дню Космонавтики
9 мая	Важная дата, которая поможет дошкольникам узнать о героическом подвиге, совершенном их прабабушками и прадедушками. Воспитывать чувство уважения к Родине. Закрепление основных видов движения в соревновательных условиях	День Победы - праздник дедов»
День здоровья	Целью праздников в детском саду летом является формирование интереса к летним играм, развлечениям и песням, улучшение физической формы и повышение двигательной активности. Мероприятия проводятся на свежем воздухе, где имеется достаточно пространства для эстафет, игр и конкурсов	Весёлые старты

Подготовительная к школе группа

Тема	Развернутое содержание работы	Итоговые мероприятия
День знаний	Обобщить имеющиеся у детей знания и представления о 1 сентября. Формировать умения управлять своей деятельностью. Вести пропаганду здорового образа жизни; закаливать организм детей. Привлечь к участию в празднике и жизни детского сада родителей.	Праздник, посвящённый Дню знаний
Правила дорожного движения	Закреплять знания детей о правилах движения. Продолжать воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплина.	Азбука безопасности
Олимпиада	Продолжать знакомство с идеалами Олимпийского движения. Вызвать положительный эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом; закаливать организм детей; закрепить навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, метания в цель; воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки; вырабатывать умение управлять своей деятельностью	Зимние Олимпийские игры
Зимние каникулы	Закрепить навыки выполнения спортивных, циклических упражнений. Вызывать у детей положительный эмоциональный настрой	Путешествие в страну спорта
Проводы зимы	Продолжать знакомить детей с народным календарём, русскими народными играми и традициями. Формировать навыки управления своей деятельностью; развивать фантазию и умение импровизировать по ходу игры. Закаливать детей на свежем воздухе; вызывать у них положительный эмоциональный настрой	Масленица
В мире сказок	Учить детей придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету. Совершенствовать в	Путешествие в город сказок

	соревновательной форме навыка выполнения основных видов движения.	
9 мая	Воспитывать чувство уважения к Родине, подвигу солдат. Пробудить у детей интерес к своим воевавшим на войне родственникам, рассказать им о Василии Тёркине. Подчеркнуть значимость ежедневного выполнения физических упражнений во время утренней гимнастики, физкультурных занятий и игровой деятельности для физической подготовки будущих солдат	День победы – праздник дедов
Летние каникулы	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений (бег, ходьба, метания). Познакомить дошкольников с разнообразными видами спорта; показать разнообразие залов и оборудования для укрепления здоровья. Продолжать воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к сопернику	Летние Олимпийские игры

План развлечений. См. приложение №4

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда в спортивном зале и на спортивной площадке

Предметно-развивающая среда спортивного зала и спортивной площадки необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов. Она должна быть:

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

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, должна быть наполнена соответствующим оборудованием.

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.

На участке детского сада оборудована спортивная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр, беговой дорожкой, длина которой 30 метров; прыжковой ямой с комплектом

стоек; «тропой здоровья». Размечены зоны для метания и бега. В зимний период оборудуется площадка для игры в хоккей, прокладывается учебная лыжня, а также изготавливаются снежные лабиринты и горки для проведения физкультурных занятий.

3.3. Материально-техническое обеспечение программы

Перечень физкультурного оборудования в спортивном зале

Оборудование по развитию движений	Размер	Норма	В наличии
Батут детский	Диаметр – 1000 – 12000 мм	2	3
Беговая дорожка (тренажер)		2	3
Велотренажер		2	2
Гантели детские		20	20
Фитбол		20	20
Диск «Здоровья»		10	25
Степпер		2	3
Эллипсоид		2	2
Канат гладкий	Длина 2700-3000 мм	2	1
Канат с узлами	Длина 2300, диаметр 26 мм, расстояние между узлами 380 мм	1	1
Кегли (набор)		2	2
Кольцеброс (набор)		2	2
Контейнер для хранения мячей (передвижной)		1	1
Лента короткая	Длина 500-600 мм	40	40
Массажеры разные: - «колибри» - мяч-массажер и др.		20	20
Мат большой	Длина 2000мм, ширина 1380мм, высота 70 мм	1	1
Мат малый	Длина 1000 мм, ширина 1000 мм, высота 70 мм	2	1
Мат с разметками	Длина 1900 мм, ширина 1380 мм, высота 100 мм	2	1
Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 гр	20	20
Мешочек с грузом большой	400 гр 500 гр.	10 10	10 10
Мишень навесная	Длина 600 мм, ширина 600 мм, толщина 15 мм	2	2
Мячи большие	Диаметр 200-	10	10

	250 мм		
Мячи средние	100-120 мм	20	20
Мячи малые	60-80 мм	20	20
Мячи для мини-баскетбола	180-200 мм	4	4
Мячи утяжеленные	Масса – 0,5 кг - 1,0 кг	10	15
Обруч малый	Диаметр 550- 600 мм	20	20
Обруч большой	1000 мм	4-6	6
Обруч плоский	320 мм	12	12
	450 мм	12	12
	550 мм	12	12
Палка гимнастическая короткая	750 мм	20	20
Палка гимнастическая длинная	2500-300 мм	4	1
Ролик гимнастический		12	18
Скакалка короткая	Длина 1200- 1500 мм	20	20
Скакалка длинная	3000 мм	2	1
Скамейка гимнастическая	Длина 3000 мм, ширина 240 мм, высота 300 мм	6	2
Стенка гимнастическая деревянная	Высота 2700 мм, ширина пролета 800 мм, диаметр рейки 30 мм, расстояние м/д рейками 220мм	4-6 пролетов	3
Стойки переносные (для прыжков)	Высота 1300 мм, диаметр 25-30 мм, диаметр основания 240 мм	1 компл.	2
Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки		6	10
Шары-мячи фибропластиковые	Диаметр 350- 400 мм	10	10
	200-250	20	0
	100-125 мм	20	20
	60-80 мм	20	0
Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина 590 мм, ширина 450 мм, внутренний диаметр корзины 450 мм, длина сетки 400 мм	2	2
Эспандер детский		10	10
Секундомер электронный		1	1

Сведения о наличии современного спортивного оборудования

Перечень спортивного оборудования	количество
Сухой бассейн с набором шаров	5
Фитболы	15
Модули	1 комплект
Велотренажер	2
Беговая дорожка	2
Эллипсоид	2
Степпер	2

Оборудование и инвентарь спортивной площадки

Наименование	количество
Ворота для подлезания	6 шт.
Пеньки	10-12 шт.
Стенка гимнастическая	4-5 секций
Канат	1
Стойки для натягивания сеток, верёвок	1
Фишки, конусы для разметки площадки	4-6
Щит- мишень (навесной)	2 шт.
Щит баскетбольный	2 шт.
Баскетбольные кольца	2 шт.
Игровой комплекс	1
Лыжи	11 пар

Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

3.4. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Автор-составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
1	2	3	4
1..Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания	Игры и развлечения в детском саду.	М.: Мозаика-Синтез	2005
2.Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр	Физическая культура в детском саду.	М.: Мозаика-Синтез	2008-2010
3. Степаненкова Э. Я.	Физическое воспитание в детском саду	М.: Мозаика-Синтез,	2005-2010
4.Л.И.Пензулаева.	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа.	Мозаика-Синтез	2009-2010

5.Л.И.Пензулаева.	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа	Мозаика-Синтез	2009-2010
6.Л.И.Пензулаева.	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа	Мозаика-Синтез	2010
7.Л.И.Пензулаева.	Физкультурные занятия в детском саду Подготовительная группа	Мозаика-Синтез	2011
8.О.М.Литвинова	Физкультурные занятия в детском саду	Ростов-на-Дону Феникс	2008
9.В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак.	Физкультурные праздники в детском саду.	М.:Просвещение	2003.
10.М.Ю.Картушина.	Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет.	М.ТЦ Сфера	2004
11.М.Ю.Картушина.	Сценарии оздоровительных досугов для детей 5- 6 лет.	М.ТЦ Сфера	2004
12.А.П.Щербак.	Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учрежден.	М.Владос,	2001
13.О.Ф.Горбатенко, Т.А Кардаильская, ,	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.	Волгоград:Учитель	2008
14.К.К.Утробина.	Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет.	М.Издательство «Гном и Д.»	2003
15.К.К.Утробина.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет.	М.Издательство «Гном и Д.»	2003
16.МАРунова	«Движение день за днём»,	М,Линка–Пресс	2007
15.НИНиколаева	Школамеч	Санкт-Петербург Детство-Пресс	2012
16.Т.Г.Анисимова.	Спортивные мероприятия для детей 5-7 лет с использованием мордовского фольклора.	МО РМ МРИО.- Саранск	2008
17. Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова	Игры с элементами спорта.	М.Издательство «Гном и Д.»	2003
18.М.Д.Маханёва	С физкультурой дружить – здоровым быть!	М.ТЦ Сфера,	2009
19. Т.Е.Харченко.	Организация двигательной деятельности детей в детском саду.	Издательство «Детство-пресс»	2010
20. . О.В. Бурляева, Л.П.Карпушина, Е.Н. Киркина и др.	Региональный образовательный модуль дошкольного образования «Мы в Мордовии живем»	Саранск: Мордов. Гос.пед. ин-т	2015
21. А.И.Исайкина	Мордовские народные игры.	Саранск	1993