

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3общеразвивающего
вида с приоритетным осуществлением познавательно-речевого развития детей
Колпинского района Санкт-Петербурга
196641, Санкт-Петербург, п. Металлострой, ул. Школьная, д.5а, Лит. А
ИНН 7817027316, КПП 781701001, ОГРН 1027808757316, ОКПО 27439008
тел./факс (812) 464-55-18, E-mail: dc_3@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

_____ И.А.Фролова

Приказ 60-О от 31.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Программа составлена:
Мишуниной Т.А.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от

31 августа 2017 г.

Санкт-Петербург

2017 - 2018 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание раздела	Стр.
ИЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Цели и задачи программы	4
1.2. Принципы реализации программы	5
1.3. Возрастные особенности развития детей	6
1.4. Планируемые результаты освоения программы	8
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	9
2.2. Формы организации образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	9
2.2.1. Основными средствами физического воспитания	11
2.2.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»	11
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	12
2.4. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	14
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	16
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	16
3.2. Обеспеченность Программы методическими материалами и средствами обучения и воспитания	17
ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	18
<ul style="list-style-type: none"> • Приложение №1, Учебный план • Приложение №2, Система образовательной деятельности • Приложение №3, Система оздоровительной работы • Приложение №4, Режимы дня • Приложение №5 Перспективное планирование по физической культуре на год • Приложение №6 Карта физического развития детей группы 	

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена для организации работы с детьми по физическому развитию старшего дошкольного возраста строится с учетом нормативно – правовой базы:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".
5. Лицензией (№ 2422 от 10.12.2016г. серия 78ЛО2 № 0001368 на право осуществления образовательной деятельности, срок действия – бессрочно).
6. Уставом ГБДОУ детского сада № 3 Колпинского района СПб.
7. Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 3 Колпинского района СПб.

Рабочая программа разработана на основании Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
Срок реализации данной программы – 1 год

Физическая культура выступает как часть общечеловеческой культуры, охватывающей те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. В процессе занятий физической культурой у ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются такие физические качества, как координация и гибкость; способствующие 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, вырабатываются гигиенические навыки, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Настоящая Программа обеспечивает развитие детей от 6 до 7 лет в области физического развития с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и интеграции образовательных областей.

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Ведущей целью рабочей программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком 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, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Содержание раздела «Физическое развитие».

Цели: формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности. Целесообразна интеграция с образовательными областями: «социально-коммуникативное», «познавательное», «речевое», «художественно-эстетическое». Интеграция возможна в освоении сенсорных эталонов, овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, опытом общения с детьми и взрослыми, речевыми умениями (обсуждении движений, вариантов использования различных физкультурных пособий, выражений своих желаний, оценочных суждений, предложений своих вариантов движений, правил), в отражении в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, в формировании привычки чередовать малоподвижные виды деятельности с активным двигательным отдыхом, расширении представлений о человеке, его возможностях, благоприятных условиях жизни. Интеграция обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развитие мелкой моторики. Интеграция проявляется в переносе осваиваемых двигательных навыков в другие виды деятельности. В двигательной активности дети могут использовать опыт, полученный при освоении других образовательных областей. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку. Интеграция физического, математического, природоведческого развития эффективна в овладении способами сравнения, оценки, обобщения исходя из существенных и несущественных признаков. Интеграция проявляется в правильном использовании невербальных средств общения: мимики, жестов, поз.

Задачи:

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 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.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

через решение следующих специфических задач:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.2. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (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;
- 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.ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.

Возрастные особенности детей 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа).

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому развитию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

Характеристика основных видов движений:

1. Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.
2. Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.
3. Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.
4. Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.
5. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.
6. Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища,

головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям.

Возрастные особенности подготовительной к школе группы «Теремок»

В группе 24 человек из них: мальчиков-13, девочек -11.

Владение основными двигательными навыками выполняют большинство детей группы выполняют движения по словесной инструкции с некоторыми неточностями, которые исправляют самостоятельно. Несколько детей выполняют требуемые движения по словесной инструкции самостоятельно и без ошибок.

Владение основными культурно-гигиеническими навыками быстро и аккуратно одеваются и раздеваются, соблюдают порядок в своем шкафу (раскладывают одежду в определенные места), обладают навыками опрятности (замечают беспорядок в одежде, устраняют его при небольшой помощи взрослого); правильно пользуются столовыми приборами; едят аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаются с просьбой, благодарят.

Соблюдение элементарных правил ЗОЖ. Имеют некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; сформированы элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни; знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений, о зависимости здоровья от правильного питания и факторах, разрушающих здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) демонстрируют движения не полностью координированные, техника выполнения приближена к норме. Проявляют самостоятельность в дальнейшем развитии уже освоенных движений. Могут сочетать основные движения, но затрудняются в их комплексном переносе в другие виды своей деятельности. Проявляют творчество только в виде отдельных элементов двигательной активности, на уровне отдельных движений. Соотносят некоторые физические упражнения с полоролевым поведением (силовые упражнения – у мальчиков, гибкость – у девочек).

Используют основные движения в самостоятельной деятельности. Могут интегрировать их с разными видами и формами детской деятельности. Непостоянно соблюдают требования техники основных движений.

Предпочитают двигательную активность неподвижности, но меняют приоритеты в случае недомогания или неуспеха. Могут организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками. Переживают состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед. Стремятся проявлять хорошие физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение вместе со взрослыми и сверстниками.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для решения задач, определённых ОП, анализа профессиональной деятельности воспитателей группы, организации образовательного процесса в подготовительной к школе группе, определения социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребёнка 6-7 лет, используется система мониторинга с ориентиром на образовательные области и с учётом целевых ориентиров, обозначенные ФГОС.

В подготовительной к школе группе определяют следующие физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

- 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.

Для решения мониторинговых задач используется система мониторинга с учётом целевых ориентиров, обозначенные ФГОС ДО, задач образовательной области «Физическое развитие» и возрастных особенностей группы.

Основными формами для проведения педагогического мониторинга во II младшей группе являются:

- *наблюдение за активностью ребёнка в ходе различной двигательной деятельности;
- * анализ развития физических качеств в беге, метании, прыжках и т.п.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (воспитателям по физической культуре) в соответствии с реализуемой программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Полученные данные заносятся в Карту физического развития группы (см. таблицу в приложении №6)

В заключении составляется Анализ физического развития группы с рекомендациями воспитателям и родителям.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Содержание работы по «Физическому развитию» включает в себя интеграцию образовательных областей: «Социально–коммуникативное развитие» (социализация, общение; нравственное воспитание; семья и общество; самообслуживание и трудовое воспитание; основы безопасности), «Познавательное развитие» (предметный и социальный мир; мир природы; формирование элементарных математических представлений; познавательно-исследовательская деятельность), «Речевое развитие» (развитие речи, знакомство с книжной культурой, детской литературой); «Художественно-эстетическое развитие» (приобщение к искусству).

Задачи в каждой образовательной области соответствуют задачам, перечисленным в «ООП ДО ГБДОУ детского сада № 3 Колпинского района СПб».

2.2. Формы организации образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС дошкольного образования, педагогический коллектив ДОО ставит перед собой определенные цели и задачи, которые позволяют структурировать содержание области «Физическое развитие» по следующим разделам:

«Гармоничное физическое развитие дошкольников» Выполнение порядковых упражнений способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, 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. 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, 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.

Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка 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, кольцеброс 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. Элементы Городков, Баскетбола, Футбола, Бадминтона, Хоккея. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Спортивные упражнения. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Катание на велосипеде. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

«Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой», «Формирование у детей основ здорового образа жизни». Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закалывания, 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 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.).

«Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, развитие его положительного самоощущения» Создание доброжелательной атмосферы эмоционального принятия, способствующей проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере.

2.2.1. Основные средства физического воспитания

Физические упражнения:

- Гимнастика: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения.
- Спортивные упражнения (катание на санках, велосипеде, скольжение по ледяным дорожкам др.)
- Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта (городки, баскетбол, футбол, хоккей).
- Простейший туризм (прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада).

Гигиенические и природные факторы:

- Закаливание: с использованием природных факторов – солнце, воздух и вода, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.
- Полоскание рта, чистка зубов.

Правила проведения утренней гимнастики

- Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

Основы здорового образа жизни

- наличие ценностного отношения у ребенка к здоровью и жизни человека;
- наличие системных и устойчивых представлений о здоровье и здоровьесберегающих правилах поведения, здоровом образе жизни;
- наличие умений и навыков здоровьесберегающей деятельности;

В целях сохранения здоровья и активного формирования здорового образа жизни и здоровья воспитанников в ДОО реализуются следующие здоровьесберегающие технологии:

- Цикл занятий «Уроки здоровья»

2.2.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Реализуется в ДОО в различных видах деятельности:

Образовательная деятельность в режимных моментах	Занятия	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Утренняя гимнастика (традиционная; сюжетная; игрового характера; с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений). Бодрящая гимнастика после сна. Закаливающие процедуры. Дыхательная гимнастика,	Физкультурные занятия: учебно-тренирующего характера, сюжетные, игровые, комплексные, контрольно-диагностические. Проектная деятельность тематического характера	Рассматривание познавательных книг, тематических иллюстраций, фотографий о спорте Подвижные игры «лягушки и цапля», «хитрая лиса», «совушка», «не попадись», «угадай, чей голосок?», «гуси-лебеди», «мышеловка» игры наловкость «ловишки с ленточками»; «не	Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО: семейные проекты онлайн квест- игра «Знатоки Правил Дорожного Движения»; маршруты выходного дня; физкультурные досуги и праздники; родительский Физкультурный тренинг для

<p>гимнастика для глаз Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования «передача мяча в шеренге», «переноска мячей», «кто быстрее?», «передал - садись»... Решение игровых задач и проблемных ситуаций, дидактические игры .</p>		<p>оставайся на полу» Игры с элементами спорта «пас на ходу», «пас на клюшку», «попади в цель»... Игры-имитации, хороводные игры</p>	<p>родителей с детьми «Навстречу друг другу». Психолого-педагогическое просвещение родителей через «Уголок здоровья», информационные листы, беседы и консультации. Анкетирование, брошюры, конкурсы</p>
--	--	--	---

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, используем следующие формы работы:

Папки передвижки, консультации специалистов

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

Нетрадиционные формы (спортивные картинки, спортивный калейдоскоп, устный журнал, и др.)

Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение.

Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года и участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

План взаимодействия с родителями воспитанников

Сентябрь:

- 1 неделя. Консультация. Памятка для родителей по оздоровлению детей
- 2 неделя. Наглядная информация « Роль оздоровительных упражнений для развития равновесия и гибкости»
- 3 неделя. Индивидуальные беседы с родителями
- 4 неделя. Ознакомление с результатами уровня физической подготовки ребёнка, рекомендации (в индивидуальном порядке).

Октябрь:

- 1 неделя. Консультация на тему: «Лечебное воздействие дыхательной гимнастики»
- 2 неделя. Фотовыставка «Моя спортивная семья»
- 3 неделя. Наглядная информация: «Выбираем вид спорта»
- 4 неделя. Консультация «Профилактика плоскостопия»

Ноябрь

- 1 неделя. Консультация. «Выходной с пользой для здоровья»
- 2 неделя. Весёлые старты с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья»
- 3 неделя. Наглядная информация: «Играем вместе с ребенком на прогулке»
- 4 неделя. Интернет информация в группе в Контакте:

Декабрь

- 1 неделя. Наглядные формы информации: «Здоровый ребёнок в ваших руках»
- 2 неделя. Консультация: «Зарядка – это весело»
- 3 неделя. «Развитие тактильной чувствительности стоп с использованием специального оборудования» — брошюра.
- 4 неделя. Индивидуальные беседы

Январь

- 1 неделя. Спортивный праздник с родителями «Зимний олимпийский калейдоскоп»
- 2 неделя. Наглядная информация «Играем вместе с ребенком зимой»
- 3 неделя. Интернет консультация в группе в Контакте «Игры зимой»
- 4 неделя. Индивидуальные беседы на тему «Домашний спортзал»

Февраль

- 1 неделя. Индивидуальные беседы по интересам родителей
- 2 неделя. Праздник с папами: «Аты-баты, мы солдаты»
- 3 неделя. Анкетирование родителей: «Спорт – инвентарь для детского пользования дома»
- 4 неделя. Интернет-консультация в группе в Контакте «Держим спинку»

Март

- 1 неделя.
- 2 неделя Консультация: «Дома – не скучаем!!!» — развитие двигательных навыков и умений в домашних условиях
- 3 неделя. Консультация: «Закаливание детского организма»
- 4 неделя. Анкетирование : «Какое место занимает физкультура Вашей семье»

Апрель

- 1 неделя. Консультация брошюра «ЗОЖ».
- 2 неделя. Интернет – презентация «Я люблю свой спортивный зал» (рисунки детей, фотографии детей в спортивном зале)
- 3 неделя. Консультация на тему: «Игры, которые лечат»
- 4 неделя. Консультация. «Как научить ребенка кататься на роликах»

Май

- 1 неделя. Спортивный альманах «Где можно заниматься спортом в п. Металлострой»
- 2 неделя. Консультация. «Как научить ребенка играть в бадминтон»
- 3 неделя. Консультация «Игры с мячом»
- 4 неделя. Наглядная информация: «Чем занять ребёнка летом»

2.4. ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений в ГБДОУ детский сад № 3 представлена:

- Технология программы Авдеевой Н.Н. и др. «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Программа для дошкольных образовательных учреждений СПб.: «Детство-Пресс», 2010.
- Системой валеологического сопровождения детей

Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» предусматривает следующие цели и задачи:

Цели:

- Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирование предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира).

Задачи:

- формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них;
- приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения;
- передачу детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;
- формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.

Формы работы:

- проведение игровых спортивных упражнений и подвижных игр, включающих в себя содержательную сторону некоторых разделов программы (например: «красный, желтый, зеленый», «стоп», «к своим знаком», «на пожар», «задымленный коридор», «пожарная команда», «пожарные на учении», «похитители огня», «учение спасателей», «юные пожарные»);
- пополнение РППС элементами, направленными на освоение детьми норм и правил безопасного поведения в физкультурном зале, на участке;
- беседы-размышления, тематические спортивные досуги, презентации для детей, игры с «парашютом», совместное изготовление плакатов и коллажей по темам.

В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

Система валеологического сопровождения детей.

Цель:

Формирование у детей дошкольного возраста правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование знаний о своём организме;
- формирование чувства ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Формы работы:

- Рассматривание иллюстраций.
- Наблюдение.

- Ситуативные разговоры с детьми;
- Решение проблемных ситуаций.
- Комплексы закаливающих процедур (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам, полоскание горла, гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная), использование приемов самомассажа и др.)
- Рассказы, беседы.
- Чтение, рассматривание и обсуждение познавательных книг о здоровье и здоровом образе жизни человека.
- Игровые задачи и проблемные ситуации.
- Дидактические игры.
- Проектная деятельность на темы: «Я расту», «Рецепты здоровья», «Кладовая витаминов», «Мы все такие разные» и др.
- Создание коллажей, тематических выставок о ЗОЖ. здоровом образе жизни человека.
- Тематические досуги: «В гостях у Айболита»; «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».
- Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ (совместные проекты «Наш выходной», «Папа, мама, я – спортивная семья»; игротренинги «Навстречу друг другу» с детьми и родителями; круглые столы «Лечебная физкультура при нарушениях осанки у детей» и т.п.).

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

В ДОУ имеется совмещенный музыкально-физкультурный зал, который оснащён нестандартным спортивным оборудованием (модули), атрибутам для спортивных и подвижных игр; имеется мультимедийное оборудование.

Для занятий физической культурой имеются следующие атрибуты для проведения ОРУ, о.в.д. и подвижных игр:

Для ОРУ:

1. кегли;
2. ленты;
3. верёвочки;
4. платочки;
5. обручи разных размеров;
6. флажки;
7. кубики;
8. султанчики;
9. мячи резиновые, мячи пластмассовые (разного размера);
10. гимнастические палки;
11. погремушки;

Для О.В.Д:

1. набивные мячи;
2. мешочки с песком;
3. скакалки;
4. туннели;
5. дуги;
6. ребристая доска, массажная дорожка;
7. канат;
8. гимнастические скамейки;
9. мячи – футбольные, баскетбольные, волейбольные;
10. мат;
11. кольцо для игры баскетбол;

Для подвижных и спортивных игр:

1. ленты;
2. бубен большой и маленькие;
3. колокольчики;
4. бадминтон;
5. маски;
6. рули;
7. дидактические игры на темы: «спорт», «здоровье»;
8. Дидактический материал по теме «спорт. Спортивные профессии»;
9. Презентации на тему «зимние спортивные виды спорта»;
10. «парашют»

3.2.Обеспеченность Программы методическими материалами и средствами обучения и воспитания

- Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.; Мозаика - Синтез, 2015.
- Т.Е. Харченко. Бодрящая гимнастика для дошкольников. Санкт-Петербург ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2015.
- Т.Е. Харченко Спортивные праздники в детском саду. «Сфера» Москва 2013.
- О.Н.Козак. Зимние игры для больших и маленьких. «Союз» С.-Петербург. 1999.
- Э.Й.Адашквичене. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. Москва «Просвещение» 1992.
- Т.А. Шорыгина беседы о здоровье. Методическое пособие. «Сфера» Москва 2005.
- М. Борисова. Тематические подвижные игры для дошкольников. Методическое пособие. Москва, обруч, 2015.
- Т.О. Крусева справочник инструктора по физической культуре. В детских дошкольных учреждениях. Ростов – на – Дону, Феникс 2005.

*Перспективное планирование по физической культуре на год
на сентябрь – октябрь – ноябрь 2017-2018уч.г.*

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- ✓ Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений
- ✓ Закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях
- ✓ Закреплять умение самостоятельно организовать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами
- ✓ Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений
- ✓ Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании

Интеграция образовательной области «физическое развитие» с другими образовательными областями:

- ✓ «Социально-коммуникативное развитие» - продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество, помогать взрослым, подготавливать физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на месте. Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Закреплять навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, подвижной игры, обращение с дверьми.
- ✓ «Познавательное развитие» - поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Развивать восприятие в ориентировании в пространстве физкультурного зала и спортивной площадки (улица)
- ✓ «Речевое развитие» - продолжать побуждать детей к активному использованию в речи терминов и словесных обозначений, связанных с физическими упражнениями, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.
- ✓ «Художественно-эстетическое развитие» - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности, осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, развивать пластику и красоту движений.

на декабрь – январь – февраль 2017-2018уч.г.

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- ✓ Закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях
- ✓ Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений
- ✓ Развивать у детей физические качества (силу, гибкости, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту, ловкость и координацию движений.
- ✓ Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- ✓ Закреплять умение самостоятельно организовать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

Интеграция образовательной области «физическое развитие» с другими образовательными областями:

- ✓ «Социально-коммуникативное развитие» - продолжать формировать умение помогать взрослым, подготавливать физкультурный инвентарь для физических упражнений,

убирать его на место. Продолжать закреплять навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков вперед на скакалке, подвижной игре, обращение с дверьми.

- ✓ «Познавательное развитие» - поддерживать интерес детей к зимним видам спорта. Продолжать развивать умения восприятие в ориентировании в пространстве физкультурного зала и спортивной площадки (улица)
- ✓ «Речевое развитие» - продолжать побуждать детей к активному использованию в речи терминов и словесных обозначений, связанных с физическими упражнениями, обсуждать пользу утренней гимнастике, обсудить, что такое здоровье, кто такой здоровый человек. Обсуждение пользы и вреда для глаз (валеология).
- ✓ «Художественно-эстетическое развитие» - побуждать умение к осмысленному отношению к достижению точности и правильному выполнению движений, развивать пластику и красоту движений.

на март – апрель – май 2017-2018уч.г.

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- ✓ Продолжать закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях
- ✓ Закреплять творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений
- ✓ Продолжать развивать у детей физические качества (силу, гибкости, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту, ловкость и координацию движений.
- ✓ Закреплять осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- ✓ Закреплять умение самостоятельно организовать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

Интеграция образовательной области «физическое развитие» с другими образовательными областями:

- ✓ «Социально-коммуникативное развитие» - продолжать формировать умение помогать взрослым, подготавливать физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Продолжать закреплять навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков вперед на скакалке, во время проведение прыжков в высоту, в подвижной игре, обращение с дверьми.
- ✓ «Познавательное развитие» - поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы. Использование цифр и геометрических фигур. Продолжать развивать умения восприятие в ориентировании в пространстве физкультурного зала и спортивной площадки (улица)
- ✓ «Речевое развитие» - продолжать побуждать детей к активному использованию в речи терминов и словесных обозначений, связанных с физическими упражнениями, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Обсуждение на тему «чистота и здоровье» (валеология).
- ✓ «Художественно-эстетическое развитие» - побуждать умение к осмысленному отношению к достижению точности и правильному выполнению движений, развивать пластику и красоту движений. Выполнять упражнения под музыкальное сопровождения.

Летний период 2017-2018уч.г.

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- ✓ Закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях
- ✓ Продолжать формировать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры, варианты игры, комбинировать движения со сверстниками и малышами.
- ✓ Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, координацию.
- ✓ Закреплять творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений
- ✓ Продолжать закреплять осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Интеграция образовательной области «физическое развитие» с другими образовательными областями:

- ✓ «Социально-коммуникативное развитие» - продолжать формировать умение помогать взрослым, подготавливать физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Продолжать закреплять навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения физкультурных занятий на улице, в подвижной игре во время перебрасывание мячей, обращение с дверьми.
- ✓ «Познавательное развитие» - поддерживать интерес детей к различным летним видам спорта. Закреплять умения в ориентировании в пространстве физкультурного зала и спортивной площадки (улица)
- ✓ «Речевое развитие» - продолжать побуждать детей к активному использованию в речи терминов и словесных обозначений, связанных с физическими упражнениями, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Обсуждение на тему «чтобы зубы были крепкие»(валеология).Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности. Закреплять умение самостоятельно, проговаривать правила, слова уже знакомых играх.
- ✓ «Художественно-эстетическое развитие» - закреплять умение к осмысленному отношению к достижению точности и правильному выполнению движений, развивать пластику и красоту движений. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.Привлекать внимание детей к их внешнему виду на физкультурном занятии.