

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15  
Приморского района Санкт-Петербурга

**Принята**

Решением Педагогического  
совета ГБДОУ д/с № 15  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 1 от 30.08.2024

**Утверждена**

Заведующим ГБДОУ № 15  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Дашкова  
Приказ № 27 от 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

область «Физическое развитие»  
Физическая культура детей раннего и дошкольного возраста  
плавание (3-7 лет)  
на 2024-2025 учебный год

Срок реализации: 1 год.

Разработана:  
инструктором по физической культуре  
Н.А. Осипова

Санкт-Петербург

2024

## Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	3
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Цель и задачи рабочей программы.....	5
1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы .....	6
1.4 Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическое развитие» .....	7
1.5. Система педагогической диагностики планируемых образовательных результатов. ....	10
1.6. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики .....	11
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	15
2.1.1 Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-4 лет .....	15
2.1.3. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-5 лет .....	18
2.1.4. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы 5-6 лет. ....	22
2.1.5. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной к школе группы 6-7 лет .....	27
2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	33
1.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	39
1.4. Способы и направления поддержки детской инициативы в физическом развитии.....	41
1.5. Особенности взаимодействия взрослых с детьми. ....	43
1.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с родителями (законными представителями).....	45
1.7. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы. ....	48
2.8. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений. ....	50
2.9. Рабочая программа воспитания.....	52
3.1. Описание психолого-педагогических условий реализации Программы.....	63
1.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды. ....	65
1.3. Особенности проектирования образовательного процесса. ....	66
1.4. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания. ....	70
Приложение 1 Планирование работы по взаимодействию с родителями (законными представителями).....	73
Приложение 2 Календарный план воспитательной работы. ....	75
Приложение 3 Расписание занятий.....	76
Приложение 4 Режим двигательной активности. ....	76

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа (далее Программа) разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 15 Приморского района Санкт-Петербурга (далее ОП ДО) и нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями на 4 августа 2023 года);

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155) (с изменениями на 8 ноября 2022 года);

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Мин просвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028);

- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 года № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (с изменениями на 1 декабря 2022 года);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30 декабря 2022 года);

- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ д/с № 15 Приморского района Санкт-Петербурга;

И другие нормативные акты;

Программа реализуется в группах раннего возраста для детей от 2 до 3 лет и в группах общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет.

Программа реализуется в течение всего календарного года (с учетом сроков функционирования ГБДОУ в летний период).

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Содержание Программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела.

Целевой раздел Программы включает в себя следующие компоненты:

- Цели и задачи Программы.
- Принципы и подходы к формированию Программы.
- Планируемые результаты реализации Программы в виде целевых ориентиров.
- Описание системы педагогической диагностики достижения планируемых результатов реализации Программы.
- Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.
- Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.

Содержательный раздел Программы включает в себя следующие компоненты:

- Описание задач и содержания образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие».
- Рабочая программа воспитания.
- Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.

Организационный раздел Программы включает в себя следующие компоненты:

- Описание психолого-педагогических условий реализации Программы.
- Описание кадровых условий реализации Программы (с включением вариативного компонента).
- Основные подходы к организации развивающей предметно-пространственной среды (далее - РППС) (с включением вариативного компонента).
- Описание особенностей проектирования и организации образовательного процесса (вариативный компонент).
- Описание материально-технического обеспечения реализации Программы (вариативный компонент).

Обязательная (инвариантная) часть Программы разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15 Приморского района Санкт-Петербурга. Объем обязательной части Программы составляет не менее 60% от общего объема Программы.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная часть), разработана на основе следующих программ:

- «Программа оздоровления детей дошкольного возраста». Автор: М.Д. Маханева.
- Программа «Послушные волны» для обучения плаванию в ДОО. Авторы: А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова.
- Программа «Развитие через движение: формирование двигательных способностей у детей 3-7 лет». Авторы: О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова.

Объем вариативной части Программы составляет не более 40% от общего объема Программы.

## 1.2 Цель и задачи рабочей программы

**Целью Программы** является физическое развитие ребёнка как компонент его всестороннего развития в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель программы достигается через решение следующих **задач**:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становление опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### 1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

В соответствии с ФГОС ДО Программа построена на следующих общих принципах:

- ✓ Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), 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;
- ✓ Признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений
- ✓ Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✓ Сотрудничество ГБДОУ 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.

Наряду с общепедагогическими **принципами** имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- ✓ *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- ✓ *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- ✓ *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- ✓ *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- ✓ *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности*

*чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- ✓ *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

#### **1.4 Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическое развитие»**

*Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.*

##### ***Целевые ориентиры в дошкольном возрасте (к четырём годам):***

- ✓ Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.
- ✓ Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку.
- ✓ Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.
- ✓ Ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.
- ✓ Ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице.
- ✓ Ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей.
- ✓ Ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам.
- ✓ Ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками.

- ✓ Ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения.
- ✓ Ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности.

#### ***Целевые ориентиры в дошкольном возрасте (к пяти годам):***

- ✓ Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности.
- ✓ Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность.
- ✓ Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- ✓ Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- ✓ Ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению.
- ✓ Ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников.
- ✓ Ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.
- ✓ Ребёнок самостоятелен в самообслуживании.

#### ***Целевые ориентиры в дошкольном возрасте (к шести годам)***

- ✓ Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха.
- ✓ Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений.
- ✓ Ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- ✓ Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов.
- ✓ Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

- ✓ Ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками.
- ✓ Ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления.
- ✓ Ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности.
- ✓ Ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям.

***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного возраста (к семи (восемью) годам)***

- ✓ У ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества.
- ✓ Ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими.
- ✓ Ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ✓ Ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности.
- ✓ Ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.
- ✓ Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности.
- ✓ Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ✓ Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- ✓ Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.
- ✓ Ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.
- ✓ Ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами.
- ✓ Ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации.
- ✓ Ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку.

## **1.5. Система педагогической диагностики планируемых образовательных результатов.**

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации — это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения Программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- ✓ планируемые результаты освоения Программы заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;
- ✓ целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга); они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- ✓ освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников;

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей;

Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития ребёнка. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует предметно-развивающую

среду, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

При проведении педагогической диагностики используется методическое пособие «Педагогическая диагностика индивидуального развития ребёнка с 2 до 7 лет в группе детского сада» автора Н.В. Верещагиной (для детей 2-7 лет).

Сроки проведения педагогической диагностики: 2 и 3 неделя сентября; 3 и 4 неделя апреля.

### 1.6. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возраст	Особенности физического развития детей
3-4 года	<p>Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых.</p> <p>Двигательные навыки у ребенка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ноге, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек.</p> <p>Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.</p>
4-5 лет	<p>К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.</p> <p>У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т. д.</p> <p>Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.</p>

<p><b>5-6 лет</b></p>	<p>Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.</p> <p>Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.</p> <p>Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.</p> <p>Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.</p> <p>По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.</p> <p>У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раз больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.</p> <p>У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.</p> <p>Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.</p>
<p><b>6-7 лет</b></p>	<p>Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.</p> <p>Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т. п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.</p> <p>Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.</p> <p>Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий</p>

	<p>при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.</p> <p>Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.</p> <p>Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.</p> <p>Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.</p> <p>Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.</p>
--	--

#### 1.7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная часть)

*Актуальность.* Дошкольный возраст является периодом, когда в детях закладывается фундамент здоровья, физического развития, а также культуры движений.

Большое значение для развития физических качеств ребенка занимает плавание. Именно в возрасте 6 - 7 лет является актуальной задача выявления нового пути в обучении детей плаванию. Именно в данном возрасте является перспективным введение элементов синхронного плавания. Вариативная часть представлена программой «Фигурное плавание в детском саду» Баранова Г.В., Маханева М.Д. - издательство сфера 2009.

Синхронное плавание – один из основных видов водного спорта. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Этот вид спорта обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта - красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

Синхронное плавание – один из видов спорта, включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус. Синхронное плавание достаточно сложно для

дошкольников, поэтому целесообразно использовать, в основном, только его основные элементы.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

**Основной целью** является физическое развитие воспитанников средствами музыки, ритмичных, синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков, способностей, качеств личности. В связи с взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями секции вытекают **следующие задачи:**

#### **1) Образовательные:**

- ✓ обучать элементам синхронного плавания;
- ✓ развивать ловкость, точность, координацию движений;
- ✓ развивать гибкость и пластичность;
- ✓ развивать умение ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в круг, ориентироваться относительно сверстников);
- ✓ совершенствовать плавательные умения и навыки.

#### **2) Оздоровительные:**

- ✓ укреплять здоровье и закаливать детский организм;
- ✓ формировать правильную осанку, красивую походку посредством плавательных упражнений;
- ✓ совершенствовать функции организма.

#### **3) Воспитательные:**

- ✓ воспитывать интерес к занятиям синхронным плаванием;
- ✓ воспитывать эстетические чувства;
- ✓ развивать волевые качества, организованность, целеустремленность, трудолюбие.

#### **4) Развивающие:**

- ✓ развивать способность воспринимать музыку, умение чувствовать ее настроение и характер;
- ✓ развивать музыкальный слух (мелодический, гармонический, тембровый), чувства ритма, музыкального кругозора, интереса к музыкальному искусству.

### **Планируемые результаты**

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### 2.1.1 Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-4 лет

#### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- ✓ развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- ✓ формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- ✓ укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- ✓ закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни

#### Содержание:

- ✓ Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях, выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу.
- ✓ Педагог создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.
- ✓ Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе.
- ✓ Педагог организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.
- ✓ Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

<b>Основная гимнастика - основные движения:</b>
<b>Бросание, катание, ловля, метание.</b> Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и

ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; взлезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

**Ходьба.** Ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом.

**Бег.** Бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10- 15 м; медленный бег 120-150 м.

**Прыжки.** Прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2- 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10- 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см).

**Упражнение в равновесии.** Ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

### **Общеразвивающие упражнения**

*Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.).*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:** поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно.

**Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад.

<b>Музыкально-ритмические упражнения</b>
<p>Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения — разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и т.д.).</p>
<b>Строевые упражнения</b>
<p>Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p>
<b>Подвижные игры</b>
<p>Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>
<b>Спортивные упражнения</b>
<p>Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p>
<b>Плавание</b>
<b>Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде</b>
<b>Формирование основ здорового образа жизни</b>
<p>Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p>
<b>Активный отдых</b>
<p><b>Физкультурные досуги.</b> Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p>

**Дни здоровья.** В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### 2.1.3. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-5 лет

**Основные задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- ✓ формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- ✓ воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- ✓ продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- ✓ укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ✓ формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание:

- ✓ Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.
- ✓ Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

#### **Основные движения**

**Бросание, катание, ловля, метание.** Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой)

и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

**Ходьба.** Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).

**Бег.** Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держа за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.

**Упражнение в равновесии.** Ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны

**Общеразвивающие упражнения**

*Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.

**Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### **Музыкально-ритмические упражнения**

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связи упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

### **Строевые упражнения**

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в

звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

### **Подвижные игры**

Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

### **Спортивные упражнения**

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей

### **Плавание**

**Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде**

### **Формирование основ здорового образа жизни**

Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и др.), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

### **Активный отдых**

**Физкультурные праздники и досуги.** Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей.

Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1–1,5 часов.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут.

Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

**Дни здоровья.** Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

#### 2.1.4. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы 5-6 лет.

##### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- ✓ обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- ✓ развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- ✓ продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- ✓ укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ✓ расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- ✓ воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

##### **Содержание:**

- ✓ Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу.
- ✓ Педагог закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми.
- ✓ Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты.
- ✓ Педагог поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.
- ✓ Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни; начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм; способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.
- ✓ Педагог организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

## Основные движения

**Бросание, катание, ловля, метание.** Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

**Ходьба.** Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.

**Бег.** Бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой.

**Прыжки.** Подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; прыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на 138 ФОР ДО - 03 двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); прыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега.

**Прыжки со скакалкой:** перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание

по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

### **Общеразвивающие упражнения**

*Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине.

**Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. } Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### **Музыкально-ритмические упражнения**

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

**Рекомендуемые упражнения:** ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий

шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

### Строевые упражнения

Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

### Подвижные игры

Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей.

Педагог развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Педагог способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

### Спортивные игры

*Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.*

**Городки:** бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

**Элементы баскетбола:** 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 педагогом.

**Элементы футбола:** отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

### Спортивные упражнения

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения

### **Плавание**

**С движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.**

### **Формирование основ здорового образа жизни**

Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и др.) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.

Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

### **Активный отдых**

**Физкультурные праздники и досуги.** Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут.

Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

**Дни здоровья.** Педагог проводит 1 раз в квартал, в этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

**Туристские прогулки и экскурсии.** Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк и др. Время перехода в одну сторону составляет 30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### **2.1.5. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной к школе группы 6-7 лет**

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- ✓ обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- ✓ развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- ✓ поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- ✓ воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- ✓ формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- ✓ сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- ✓ воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

#### **Содержание:**

- ✓ Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих,

музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

- ✓ Педагог поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.
- ✓ В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.
- ✓ Педагог поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.
- ✓ Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **Основные движения**

**Бросание, катание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту.

**Ходьба.** Ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях.

**Бег.** Бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с

наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности.

**Прыжки.** Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование.

**Прыжки с короткой скакалкой:** прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку.

**Прыжки через длинную скакалку:** пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

**Упражнение в равновесии.** Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

### **Общеразвивающие упражнения**

*Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений).*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и

разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине.

**Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Педагог предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое).

Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### **Музыкально-ритмические упражнения**

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

### **Строевые упражнения**

Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

### **Подвижные игры**

Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Педагог побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

Педагог поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.

Педагог продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Педагог способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

### Спортивные игры

*Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.*

**Городки:** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4–5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола:** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

**Элементы хоккея:** (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон:** перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

**Элементы настольного тенниса:** подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

### Спортивные упражнения

Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

### **Плавание**

**Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.**

### **Формирование основ здорового образа жизни**

Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и др.), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

### **Активный отдых**

**Физкультурные праздники и досуги.** Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут.

Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

**Дни здоровья.** Проводятся 1 раз в квартал, в этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

**Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.** Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35–40 минут, общая продолжительность не более 2–2,5 часов. Время непрерывного движения

20–30 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни;

## **2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы**

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от возрастных особенностей и индивидуальных образовательных потребностей воспитанников, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы педагог учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности. Выбор педагогом педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

## Формы организации Программы:

*Виды детской деятельности, организуемые в ходе реализации Программы*

### Используемые методы физического развития:

Вид детской деятельности	3 года - 7(8) лет (дошкольный возраст)
Общение	Общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное), общение со сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое).
Двигательная деятельность	Основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другое.
Речевая	Слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь.
Трудовая	Элементарная трудовая деятельность и самообслуживание.

Образовательные области	Формы реализации Программы	
	Младший, дошкольный возраст	средний Старший и подготовительный к школе возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Игровая беседа с элементами</li><li>✓ движений</li><li>✓ Игра</li><li>✓ Утренняя гимнастика</li><li>✓ Интегративная деятельность</li><li>✓ Упражнения</li><li>✓ Ситуативный разговор</li><li>✓ Беседа</li><li>✓ Рассказ</li><li>✓ Чтение</li><li>✓ Проблемная ситуация</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Утренняя гимнастика</li><li>✓ Игра</li><li>✓ Беседа</li><li>✓ Рассказ</li><li>✓ Чтение</li><li>✓ Рассматривание иллюстраций</li><li>✓ Интегративная деятельность</li><li>✓ Контрольно-диагностическая деятельность</li><li>✓ Спортивные досуги</li><li>✓ Спортивные состязания</li><li>✓ Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li><li>✓ Проектная деятельность</li><li>✓ Проблемная ситуация</li></ul>

### *Методы, используемые при реализации Программы:*

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, педагог учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения целесообразно использовать комплекс методов.

**Методы** физического воспитания подразделяются на две группы:

- ✓ Общепедагогические, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.
- ✓ Специфические - характерные только для процесса физического воспитания.

*Общепедагогические методы включают в себя:*

словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания);

методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, метод направленного про чувствования двигательного действия, срочная информация);

*Дидактический рассказ* – это изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.

*Описание* – это способ создания представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщения о характере протекания явлений, событий. При помощи описания сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему так делать надо.

*Объяснение* - последовательное, строгое в логическом отношении правил, понятий, законов).

*Беседа* – это вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между педагогом и ребёнком.

*Разбор* – форма беседы, проводимая после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

*Инструктирование* – точное, конкретное изложение предлагаемого задания.

*Комментарии и замечания* – оценка в краткой форме качества выполнения задания; указание на допущенные ошибки.

*Метод непосредственной наглядности* (показ) направлен на создание правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и ребёнком, плоскость основных движений, повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

*Метод опосредованной наглядности* направлен на создание дополнительных возможностей для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения.

*Метод направленного прочувствования двигательного действия* направлен на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела.

*Метод срочной информации* предназначен для получения с помощью различных технических устройств срочной информации с целью необходимой коррекции либо сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.).

*Специфические методы:*

- ✓ метод строго регламентированного упражнения;
- ✓ игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- ✓ соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

*Метод строго регламентированного упражнения позволяет:*

- ✓ осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- ✓ строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния и решаемых задач;
- ✓ точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- ✓ избирательно воспитывать физические качества;
- ✓ использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
- ✓ эффективно осваивать технику физических упражнений;

*Игровой метод:*

- ✓ обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков; так как в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии; в случае необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества;
- ✓ наличие в игре элементов соперничества требует от ребёнка значительных физических усилий, что делает игру эффективным методом воспитания физических способностей;
- ✓ широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у учащихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;
- ✓ соблюдение условий и правил игры дает возможность педагогу целенаправленно формировать у ребёнка нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю и коллективизм и т.д.;
- ✓ присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у детей устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям физической культурой;
- ✓ недостаток игрового метода - его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм;

*Соревновательный метод* — это способ выполнения упражнений в форме соревнований.

Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности детей. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность детей к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Соревновательный метод позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; содействовать воспитанию волевых качеств.

## **Средства физического развития и оздоровления детей**

Для решения задач физического воспитания используются гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Комплексное использование средств позволяет разносторонне воздействовать на организм.

К ним относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

### ***Технологии, используемые при реализации Программы.***

В работе с детьми широко используются современные образовательные технологии.

Основной целью применения новых технологий является достижение высокой эффективности воспитательно-образовательного процесса на уровне современных требований через максимальную реализацию возможностей и образовательного потенциала нашего детского сада.

Здоровьесберегающие технологии:

- ✓ Технологии воспитания потребности в ЗОЖ через игру: коммуникативная игра, игротерапия, игротренинги.
- ✓ Технологии коррекционного воздействия: технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, логоритмика, цветотерапия, арт-терапия.

*Личностно-ориентированное обучение:*

Цель технологии личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

*Исследовательская (проблемно-поисковая) технология:*

Характерной чертой этой технологии является реализация педагогом модели «обучение через открытие»

*Технология гендерного воспитания дошкольников:*

Преобразование предметно-пространственной среды на основе гендерного принципа, отражающего интересы девочек и мальчиков.

*Деятельностная технология:* Данная технология подразумевает формирование и развитие способности ребёнка проектировать предстоящую деятельность, быть ее субъектом.

*Рефлексивная технология:*

Цель данной технологии - осознание ребёнком деятельности: того как, каким способом получен результат, какие при этом встречались затруднения, как они были устранены, и что чувствовал он при этом.

*Игровая технология:*

Организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр, формы взаимодействия педагога и детей через реализацию определённого сюжета (игры, сказки, спектакля).

*Технология «Портфолио ребёнка»:*

Цель данной технологии - создание условий для формирования личности ребёнка, открытия им своего образа «Я». Технология портфолио предполагает способ фиксации, накопления индивидуальных достижений за какой-то определённый период. Причём, портфолио может составляться как на одного человека, так и на группу, спортивный коллектив, музыкальный коллектив.

*Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ):*

ИКТ — это совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, которые интегрированы с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и последующего использования информации в интересах ее пользователей. Иными словами, ИКТ в ДОУ — это совокупность учебно-методических материалов, технических и инструментальных средств, форм и методов их применения.

Цель применения ИКТ в ДОУ - оптимизация и повышение качества образования, формирование устойчивой положительной мотивации дошкольников к образовательному процессу. Применение ИКТ в ДОУ регламентируется СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и 68 требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

*Основные аспекты использования ИКТ в ДОУ при работе с детьми:* Мотивационный аспект основан на том, что использование ИКТ формирует положительную мотивацию дошкольников к образовательному процессу, так как создаются следующие условия: учёт индивидуальных возможностей и потребностей обучающихся; расширение содержания, методов и форм образовательной деятельности, расширение возможностей раскрытия творческого потенциала дошкольников.

Содержательный аспект подразумевает создание наглядных материалов (плакаты, таблицы, презентации и др.) и игровых упражнений и заданий для работы с детьми.

Также ИКТ используются при работе с родителями (проведение on-line консультаций, создание информационных чатов в мессенджерах, блоги педагогов, сайт детского сада, канал детского сада на платформе Rutube).

### **1.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

*Образовательная деятельность в ГБДОУ включает:*

- ✓ образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (в том числе, и в форме занятий);
- ✓ образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов (в том числе, и индивидуальную работу с детьми);
- ✓ самостоятельную деятельность детей; \ взаимодействие с семьями детей по реализации Программы;

*Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей и самостоятельная деятельность детей:*

- ✓ Совместная деятельность педагога с ребёнком, в которой педагог, взаимодействуя с ребёнком, выполняет непосредственно педагогическую функцию (обучает ребёнка чему-то новому).
- ✓ Совместная деятельность ребёнка с педагогом, при которой ребёнок и педагог - равноправные партнеры.
- ✓ Совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей.
- ✓ Совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей.
- ✓ Самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и другое), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность (опыты, эксперименты и др.).

Организуя различные виды деятельности, педагог учитывает опыт ребёнка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Эту информацию педагог получает в процессе наблюдения за деятельностью детей в ходе проведения педагогической диагностики.

На основе полученных результатов организуются разные виды деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей.

Все виды деятельности взаимосвязаны между собой, часть из них органично включается в другие виды деятельности. Это обеспечивает возможность их интеграции в процессе образовательной деятельности.

Согласно требованиям, СанПиН 1.2.3685-21 в режиме дня предусмотрено время для проведения занятий.

**Занятие** рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно.

Занятие является формой организации обучения. Оно может проводиться в виде образовательных ситуаций, тематических событий, проектной деятельности, проблемно-обучающих ситуаций и т.д. В рамках отведенного времени педагог может организовывать образовательную деятельность с учётом интересов, желаний детей, их образовательных потребностей, включая детей дошкольного возраста в процесс сотворчества, содействия, сопереживания. Термин «занятие» не означает регламентацию процесса. Термин фиксирует форму организации образовательной деятельности. Содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог выбирает самостоятельно.

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21.

*Продолжительность занятий:*

для детей от 2 до 3 лет - не более 10 минут;

для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут;

для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут;

для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут;

**Во вторую половину дня педагог может организовывать культурные практики.**

Культурные практики расширяют социальные и практические компоненты содержания образования, способствуют формированию у детей культурных умений при взаимодействии со взрослым и самостоятельной деятельности.

Культурные практики — это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных группах, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми.

Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в разных видах деятельности, обеспечивают их продуктивность.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей. Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив.

#### **1.4. Способы и направления поддержки детской инициативы в физическом развитии.**

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка осуществлять виды деятельности, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребёнка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

- ✓ Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру; поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы.
- ✓ Организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности.
- ✓ Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно; уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов.
- ✓ Поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в детском саду, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы.
- ✓ Создавать условия для развития произвольности в деятельности; использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата.
- ✓ Поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату; подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.

- ✓ Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- ✓ Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий; подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

### **Младший дошкольный возраст (3-4 г):**

В этом возрасте у ребёнка активно проявляется потребность в общении со взрослым, ребёнок стремится через разговор с педагогом познать окружающий мир, узнать об интересующих его действиях, сведениях. Поэтому ребёнок задает различного рода вопросы.

Важно поддержать данное стремление ребёнка, поощрять познавательную активность детей младшего дошкольного возраста; важно проявлять внимание к детским вопросам, создавать ситуации, побуждающие ребёнка самостоятельно искать решения возникающих проблем, осуществлять деятельностные пробы.

### **Средний дошкольный возраст (4-5 лет):**

В этом возрасте у детей наблюдается высокая активность. Данная потребность ребёнка является ключевым условием для развития самостоятельности во всех сферах его жизни и деятельности. Важно намеренно насыщать жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.

Всегда необходимо доброжелательно и заинтересованно относиться к детским вопросам и проблемам, быть готовым стать партнером в обсуждении, поддерживать и направлять детскую познавательную активность, уделять особое внимание доверительному общению с ребёнком. Важно создавать такие ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной деятельности, умений командной работы.

Важно, чтобы у ребёнка всегда была возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование должны быть достаточно разнообразными и постоянно меняющимися.

### **Старший дошкольный и подготовительный к школе возраст (5-7 лет):**

Дети этого возраста имеют яркую потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых. Поэтому педагогу важно обратить внимание на те педагогические условия, которые развивают детскую самостоятельность, инициативу и творчество. Для этого педагог создает ситуации, активизирующие желание детей применять свои знания и умения, имеющийся опыт для самостоятельного решения задач.

Педагог регулярно поощряет стремление к самостоятельности, старается определять для детей все более сложные задачи, активизируя их усилия, развивая произвольные умения и волю, постоянно поддерживает желание преодолевать трудности и поощряет ребёнка за стремление к таким действиям, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.

**Для поддержки детской инициативы педагог использует ряд способов и приемов:**

- ✓ Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи; важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.
- ✓ У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.
- ✓ Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.
- ✓ Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.
- ✓ Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребёнка.

### **1.5. Особенности взаимодействия взрослых с детьми.**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в ГБДОУ и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

*Личностно-порождающее взаимодействие* способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств:

- ✓ Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых.
- ✓ Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.
- ✓ Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.
- ✓ Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.
- ✓ Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.
- ✓ Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.
- ✓ Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения с взрослыми и переносит его на других людей.

## **1.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с родителями (законными представителями).**

Главные цели взаимодействия педагогического коллектива детского сада с семьями обучающихся:

- ✓ Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей раннего и дошкольного возраста.
- ✓ Обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях детского сада и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи. Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей).

Достижение целей осуществляется через решение основных задач:

- ✓ Информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ГБДОУ, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ГБДОУ.
- ✓ Просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей.
- ✓ Способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи.
- ✓ Построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей для решения образовательных задач.
- ✓ Вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс: сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержка образовательных инициатив родителей (законных представителей), разработка и реализацию образовательных совместных проектов детского сада и семьи.

Принципы построения взаимодействия с родителями (законными представителями):

- ✓ Приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка
- ✓ Открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в детский сад; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в детском саду и семье.

- ✓ Взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей.
- ✓ Индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и детскому саду, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач.
- ✓ Возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью, обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Направления деятельности по построению взаимодействия с родителями (законными представителями):

*Диагностико-аналитическое направление:*

- ✓ получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей);
- ✓ планирование работы с семьёй с учётом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;

*Просветительское направление:*

- ✓ просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей и выбора эффективных методов обучения и воспитания;
- ✓ ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области дошкольного образования, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста;
- ✓ информирование об особенностях образовательных программ, реализуемых в детском саду; об условиях пребывания ребёнка в группе детского сада; о содержании и методах образовательной работы с детьми;

Особое внимание в просветительской деятельности детского сада уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровья и сохранения ребёнка:

- ✓ информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о

действию негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

- ✓ своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;
- ✓ информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- ✓ знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду;
- ✓ информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и т.д.);

*Консультационное направление* предполагает консультирование родителей (законных представителей) по следующим группам вопросов:

- ✓ взаимодействие с ребёнком, преодоление возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе детей с ООП в условиях семьи;
- ✓ особенности поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом;
- ✓ возникающие проблемные ситуации;
- ✓ способы воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми;
- ✓ способы организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и др.

*Совместная образовательная деятельность* педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает:

- ✓ сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач;
- ✓ сотрудничество в вопросах организации РППС и образовательных мероприятий;
- ✓ поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей);
- ✓ разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьёй;

**Основные формы взаимодействия с родителями (законными представителями), которые могут использоваться в нашем детском саду в процессе физического воспитания детей:**

- ✓ Опросы.
- ✓ Социологические срезы.
- ✓ Анкетирование.
- ✓ Индивидуальные блокноты.
- ✓ «Почтовый ящик».
- ✓ Педагогические беседы (лично, по телефону, при помощи мессенджеров).
- ✓ Дни (недели) открытых дверей.
- ✓ Открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей.
- ✓ Родительские собрания.

- ✓ Конференции, круглые столы, семинары-практикумы, мастер-классы, тренинги, ролевые игры.
- ✓ Консультации (личные, подгрупповые, групповые), в том числе и с использованием ИКТ.
- ✓ Педагогические гостиные, родительские клубы.
- ✓ Информационные проспекты, буклеты, ширмы, стенды, папки-передвижки, памятки, информационные листки.
- ✓ Журналы и газеты, издаваемые детским садом (в том числе и в on-line формате).
- ✓ Размещение информации на официальном сайте детского сада, в официальной группе в социальной сети ВКонтакте, в официальных инфо-чатах групп детского сада.
- ✓ Размещение видеоматериалов на канале детского сада на видео-платформе Rutube (видеонюжеты, видео по итогам событий в детском саду и др.).
- ✓ Блоги и личные сайты педагогов.
- ✓ Выставки совместных с родителями творческих работ.
- ✓ Фотовыставки.
- ✓ Стенгазеты.
- ✓ Совместные тематические мероприятия.
- ✓ Совместные викторины для детей и родителей.
- ✓ Тематические прогулки выходного дня.
- ✓ Совместные проекты детского сада и семьи.

Планирование работы по взаимодействию с родителями (законными представителями) См. Приложение № 1.

### **1.7. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.**

Коррекционно-развивающая работа (далее - КРР), проводимая инструктором по физической культуре в рамках Программы, является компонентом общей системы по реализации КРР в ГБДОУ. Цели и задачи КРР, проводимой инструктором по физической культуре, соответствуют целям и задачам, обозначенным в Образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ.

На данный момент в ДОО нет детей с ОВЗ. В целях оказания помощи обучающимся, имеющим нарушения в развитии устной и письменной речи (первичного характера) в детском саду создан **логопедический пункт**.

**Цель:** оказание коррекционно-развивающей помощи обучающимся (воспитанникам) имеющим нарушения речевого развития (нарушение произношения отдельных звуков) в возрасте от 5 до 7 лет.

Достижению данной цели будут способствовать следующие задачи:

- выявление и своевременное предупреждение речевых нарушений;
- формирование полноценной фонетической системы языка;
- развитие фонематического восприятия и навыков звукового анализа и синтеза;
- автоматизация слух произносительных умений и навыков в различных ситуациях речевого общения;
- коррекция возможных нарушений лексико-грамматической системы языка;
- развитие связной речи;
- подготовка к обучению грамоте;
- формирование навыков учебной деятельности;

- осуществление преемственности в работе с родителями воспитанников, сотрудниками ДООУ, специалистами детской поликлиники;
- распространение логопедических знаний среди педагогов и родителей с целью профилактики речевых нарушений у детей, а также для оптимизации процесса логопедического воздействия;
- взаимодействие с ТПППК района.

В ходе **физического воспитания** обучающихся большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части.

В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать обучающихся в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования у обучающихся правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для обучающихся, современную, эстетичную бытовую среду. Обучающихся стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням.

## 2.8. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.

### Содержание образовательной деятельности, осуществляемой при реализации вариативной части программы.

Модуль	Содержание	Методы, приемы, средства
<p>I модуль</p> <p><i>Знакомство с синхронным плаванием как видом спорта</i></p>	<p>Формирование представления об отличии синхронного плавания от других водных видов спорта.</p> <p>Знакомство с простыми упражнениями и композициями, которые можно выполнять одновременно под музыку.</p> <p>Формирование желания совместно выполнять упражнения.</p>	<p>Просмотр презентации «Водные виды спорта», «Знакомство с синхронным плаванием».</p> <p>Рассматривание плакатов из серии «Синхронное плавание» (ИКТ).</p> <p>Обучение простым упражнениям под мелодичную музыку без изменения ритма.</p> <p>Разучивание движений под счет инструктора и его сигналы.</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду;</li> <li>- «Звездочка», Медуза», «Поплавок», «Струнка».</li> <li>- Скольжение на груди и на спине.</li> <li>- Выполнение упражнений в шеренге и в кругу.</li> <li>- Взмахи руками и ногами, переходы и перестроения.</li> </ul>
<p>II модуль</p> <p><i>Разучивание отдельных упражнений и композиций</i></p>	<p>Обучение выполнению отдельных упражнений синхронно с соблюдением темпа и ритма музыки, с учетом ее характера.</p> <p>Разучивание композиций в парах, тройках, следить за дыханием при выполнении</p>	<p>Упражнения разучиваются комплексно, по 2-3 разнообразных заданий одновременно под счет инструктора и музыку.</p> <p>Отработка дыхания при выполнении нескольких</p>

	<p>нескольких движений.</p>	<p>упражнений. Композиции с предметами.</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба и бег с работой рук, перестроением;</li> <li>- «Звездочка» (на спине, на груди), переходы из упражнения в упражнение;</li> <li>- Скольжение на груди, на спине в разных направлениях;</li> <li>- Ныряние, упражнение «винт».</li> </ul>
<p>III модуль <i>Самостоятельность и творчество</i></p>	<p>Работа над пластикой и красотой движений.</p> <p>Выполнение упражнений под музыку, стремясь связать их между собой красивыми переходами, с использованием разных предметов для усложнения упражнений.</p> <p>Самостоятельное составление (придумывание) композиций воспитанниками.</p>	<p>Разучивание упражнений происходит под музыку.</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Скольжение и плавание с переворотами на спину и грудь (не вставая на ноги);</li> <li>- Упражнение с переворотами.</li> </ul>

## **2.9.Рабочая программа воспитания**

### **2.9.1. Целевой раздел Программы воспитания**

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

**Общая цель воспитания в ДООУ** - личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- ✓ формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- ✓ формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- ✓ становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

#### **Общие задачи воспитания в детском саду:**

- ✓ содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- ✓ способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- ✓ создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- ✓ осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей;

Цель воспитания ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию в рамках возрастных возможностей. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

#### ***Направления воспитания, реализуемые в рамках Программы.***

##### *Физическое и оздоровительное направление воспитания:*

- ✓ Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.
- ✓ Ценности - жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
- ✓ Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как

основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

*Патриотическое направление воспитания:*

- ✓ Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребёнка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.
- ✓ Ценности - Родина и природа - лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребёнка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране - России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.
- ✓ Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и её уклада, народных и семейных традиций.
- ✓ Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование «патриотизма наследника», испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране и вере); «патриотизма защитника», стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); «патриотизма созидателя и творца», устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).

*Целевые ориентиры воспитания.*

Деятельность педагога нацелена на перспективу становления личности и развития ребёнка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные «портреты» ребёнка к концу раннего и дошкольного возрастов.

В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

<b>Направление воспитания</b>	<b>Ценности</b>	<b>Целевые ориентиры к 3-м годам</b>	<b>Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы</b>
Физическое и оздоровительное	Здоровье жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической

		здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.	культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
Патриотическое	Родина Природа	Проявляет привязанность, любовь к семье, к близким, окружающему миру.	Проявляет привязанность, любовь к семье, к близким, окружающему миру.

### 2.9.2. Содержательный раздел Рабочей программы воспитания:

#### Уклад ДОУ:

- ✓ Уклад – общественный договор участников образовательных отношений, опирающийся на базовые национальные ценности, содержащий традиции региона и образовательного учреждения, задающий культуру поведения сообществ, описывающий предметно-пространственную среду, деятельности и социокультурный контекст.
- ✓ Уклад учитывает специфику и конкретные формы организации распорядка дневного, недельного, месячного, годового циклов жизни образовательного учреждения.
- ✓ Уклад способствует формированию ценностей воспитания, которые разделяются всеми участниками образовательных отношений (воспитанниками, родителями, педагогами и другими сотрудниками образовательного учреждения).

**Целью** нашего детского сада является: всестороннее формирование личности ребенка с учетом особенностей его физического, психического развития, индивидуальных возможностей и способностей, подготовка к обучению в школе, развитие и совершенствование образовательного процесса, осуществление дополнительных мер социальной поддержки обучающихся и работников ДОО.

**Миссия нашего детского сада:** заключается в объединении усилий ДОО и семьи для создания условий, раскрывающих индивидуальность ребенка и способствующих формированию компетенций, которые обеспечивают ему успешность сегодня и в будущем.

### **Принципы жизни и воспитания образовательного учреждения**

- ✓ принцип гуманизма. Приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности; воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры, бережного отношения к природе и окружающей среде, рационального природопользования;
- ✓ принцип ценностного единства и совместности. Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение;
- ✓ принцип общего культурного образования. Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона;
- ✓ принцип следования нравственному примеру. Пример как метод воспитания позволяет расширить нравственный опыт ребенка, побудить его к открытому внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребенку реальную возможность следования идеалу в жизни;
- ✓ принципы безопасной жизнедеятельности. Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения;
- ✓ принцип совместной деятельности ребенка и взрослого. Значимость совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения;
- ✓ принцип инклюзивности. Организация образовательного процесса, при котором все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования;
- ✓ принцип субъектности. Развитие и воспитание личности ребенка как субъекта собственной жизнедеятельности; воспитание самоуважения, привычки к заботе о себе, формирование адекватной самооценки и самосознания;
- ✓ принцип интеграции. Комплексный и системный подходы к содержанию и организации образовательного процесса. В основе систематизации содержания работы лежит идея развития базиса личностной культуры, духовное развитие детей во всех сферах и видах деятельности;
- ✓ принцип учета возрастных особенностей. Содержание и методы воспитательной работы должны соответствовать возрастным особенностям ребенка;
- ✓ принципы индивидуального и дифференцированного подходов.

### **Имидж нашего детского сада:**

- ✓ Имидж организации — это эмоционально окрашенный образ учреждения, часто сознательно сформированный, обладающий целенаправленно заданными характеристиками и призванный оказывать определенное психологическое влияние на конкретные группы социума.
- ✓ Для создания положительного имиджа важны все аспекты деятельности учреждения. Также необходимо учитывать, что имидж - явление корпоративное, и его результат определяют все члены коллектива.
- ✓ Имидж детского сада включает в себя название, оформление помещений и территории, имидж персонала и т.д. То есть, символы, которые в сознании окружающих будут ассоциироваться с данным детским садом и вызывать определенное настроение. Первое впечатление о ДОО связано именно с этим аспектом имиджа.

- ✓ Важным аспектом формирования благоприятного мнения о дошкольном учреждении является создание собственного визуального образа, узнаваемого аудиторией, с помощью определенных атрибутов, которые формируют фирменный стиль или внешний имидж дошкольного учреждения и дают возможность занять своё место на рынке образовательных услуг.

В нашем детском саду элементами имиджа являются:

- ✓ Эмблема, отражающая название детского сада «Классный сад». Эмблема используется при оформлении информационных интернет-ресурсов детского сада (официальный сайт, официальная страница в социальной сети ВКонтакте, канал на видеохостинге, юзерпик в мессенджерах); при оформлении внутренних наградных документов (грамоты и благодарности воспитанникам и их законным представителям за участия в различных мероприятиях); при оформлении бейджей для ношения сотрудниками; при оформлении информации на стендах для родителей и др.
- ✓ Декоративное оформление общественных помещений детского сада, соответствующее названию «Классный сад».
- ✓ Книга отзывов.
- ✓ Большое внимание в нашем детском саду уделяется манере общения персонала с родителями, детьми, коллегами; манере поведения сотрудников ДОУ в рабочей обстановке и на публике; деловому этикету и профессиональной этике; речи сотрудников, отвечающих на телефонные звонки. Всё это в совокупности является неотъемлемой частью имиджа нашего детского сада.

#### **Характер воспитательных процессов в нашем детском саду:**

- ✓ Построение процесса воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
- ✓ Целостный характер воспитательного процесса.
- ✓ Системный характер воспитательного процесса, направленный на формирование целостной картины мира.
- ✓ Культуросообразный характер воспитательного процесса.
- ✓ Поддерживающий и безопасный характер процессов воспитания.
- ✓ Рефлексия профессиональной деятельности педагога как основа эффективности воспитательного процесса.
- ✓ Региональные особенности проектирования содержания воспитательного процесса.
- ✓ Открытость воспитательных процессов во взаимодействии с социальными партнерами.
- ✓ Поиск инновационных форм процесса воспитания
- ✓ Деятельное участие каждого педагога в общих событиях.
- ✓ Привлечение родителей к активному участию в процессе воспитания.
- ✓ Активное и деятельное участие ребенка в процессе воспитания на основе сотрудничества и деятельной инициативы.

Нормы педагогического этикета в нашем детском саду:

- ✓ *Педагогический этикет* включает в себя совокупность правил поведения, регулирующих внешнее проявление взаимоотношений, возникающих между педагогом и воспитанником, педагогом и законным представителем воспитанника, педагогом и педагогом, характеризующихся уважением к воспитаннику, его родителю,

коллеге, а также стремлением к установлению доброжелательных, творческих отношений, доставляющих радость общения.

- ✓ Составляющие педагогического этикета: внешний вид, культура поведения, культура общения, культура речи.
- ✓ *Внешний вид сотрудников детского сада.* Сотрудники должны внимательно относиться к соблюдению правил личной гигиены: волосы, лицо и руки всегда должны быть чистыми и ухоженными; длинные волосы необходимо убирать в причёску; ногти должны быть коротко острижены; используемые дезодорирующие и парфюмерные средства должны иметь легкий и нейтральный запах. Запрещены: пляжная одежда и обувь; подчёркнуто спортивная одежда (за исключением одежды, необходимой для организации физкультурно-оздоровительной деятельности); прозрачная одежда и одежда с прозрачными вставками; сильно декольтированные платья и блузки; вечерние туалеты; мини-юбки и платья, топы, короткие шорты; вызывающе облегающая фигуру одежда; «рваные» джинсы; вызывающий макияж; обувь на неустойчивом каблуке.
- ✓ *Культура поведения.* В своей работе педагог детского сада должен: стремиться всегда находиться в состоянии эмоционального равновесия, быть всегда доброжелательным, не создавать конфликтных ситуаций. В детском саду запрещается: кричать на детей, наказывать детей, выставлять проступки детей на всеобщее обозрение, демонстрировать детям своё плохое настроение, обсуждать с родителями поведение чужого ребенка, унижать ребенка.
- ✓ *Культура общения.* Педагог детского сада обязан всегда использовать ровный и доброжелательный тон при общении со всеми участниками образовательного процесса; исключается повышение голоса. Педагог всегда должен проявлять уважительное отношение к личности всех участников воспитательно-образовательного процесса. Педагог всегда должен приветствовать родителей и детей. Улыбка всегда является обязательной частью приветствия. При общении с законными представителями воспитанников педагог описывает события и ситуации, но не даёт им оценки. Педагог не обвиняет родителей и не возлагает на них ответственность за поведение детей в детском саду. Педагог должен проявлять умение заинтересованно слушать собеседника и сопереживать ему. В общении с коллегами и законными представителями воспитанников не допускается распространение сплетен. При общении с воспитанниками педагог должен проявлять умение сочетать мягкий эмоциональный и деловой тон, умение сочетать требовательность с чутким отношением к воспитанникам. Педагог должен проявлять умение видеть и слышать воспитанника, сопереживать ему.
- ✓ *Культура речи.* Нужно исключить: неправильную постановку ударений в словах; монотонную речь; использование в речи слов, не понятных детям, без уточнения их значения; насыщение речи сложными грамматическими конструкциями и оборотами. Педагог должен: говорить негромко; говорить со скоростью около 120 слов в минуту, с интонацией, ставя логические ударения; связно и доступно передавать содержание текстов в соответствии с возрастом детей.

### **Воспитывающая среда нашего детского сада.**

Воспитывающая среда – это особая форма организации образовательного процесса, раскрывающая ценности и смыслы, заложенные в укладе. Воспитывающая среда включает совокупность различных условий. Воспитывающая среда определяется целью и задачами воспитания, духовно-нравственными и социокультурными ценностями, образцами и практиками.

Воспитывающая среда является частью РППС и строится по трем линиям:

- ✓ «От взрослого», который создает предметно-образную среду, насыщая ее ценностями и смыслами (тематические выставки, мини-музеи в группах).
- ✓ «От совместной деятельности ребенка и взрослого»: воспитывающая среда, направленная на взаимодействие ребенка и взрослого, раскрывающая смыслы и ценности воспитания (проектные пространства, творческие мастерские, пространство подвижных игр, экологическая тропа).
- ✓ «От ребенка»: воспитывающая среда, в которой ребенок самостоятельно творит, живет и получает опыт позитивных достижений, осваивая ценности и смыслы, заложенные взрослым (центры театрализации, центры художественно-эстетического развития, центры экспериментирования, центры конструктивных игр, центры сюжетно-ролевых игр, ежедневные выставки самостоятельной продуктивной детской деятельности).

Воспитывающая среда включает в себя:

- ✓ Условия для формирования эмоционально-ценностного отношения ребёнка к окружающему миру, другим людям, себе.
- ✓ Условия для обретения ребёнком первичного опыта деятельности и поступка в соответствии с традиционными ценностями российского общества.
- ✓ Условия для становления самостоятельности, инициативности и творческого взаимодействия в разных детско-взрослых и детско-детских общностях, включая разновозрастное детское сообщество.

Для создания этих условий педагоги детского сада:

- ✓ Проявляют уважение к личности ребенка и развивают демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами.
- ✓ Создают ситуации, в которых ребёнок принимает ответственность и проявляет эмпатию по отношению к другим людям.
- ✓ Устанавливают понятные детям правила взаимодействия, создают ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла.
- ✓ Поддерживают инициативу детей по созданию новых норм и правил (когда дети совместно предлагают правила для разрешения возникающих проблемных ситуаций).
- ✓ Обсуждают совместно с детьми возникающие конфликты, помогают решать их, вырабатывают общие правила.
- ✓ Обсуждают с детьми важные жизненные вопросы, стимулируют проявление позиции ребенка.
- ✓ Обращают внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждают, как это влияет на их поведение.
- ✓ Обсуждают с родителями (законными представителями) вопросы воспитания и включают членов семьи в совместное взаимодействие.
- ✓ С целью поддержания детской инициативы педагоги регулярно создают ситуации, в которых дошкольники учатся: при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками; совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора); предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.); планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде; оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Принципы организации воспитывающей среды в нашем детском саду:

- ✓ Принцип психологической комфортности. Взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки, доверия и конструктивной взаимопомощи.
- ✓ Принцип деятельности. Основной акцент делается на организации самостоятельных детских «открытий» в процессе разнообразных видов деятельности детей (в игре, общении, исследовании и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор воспитательного процесса.
- ✓ Принцип целостности. Стратегия и тактика воспитательной работы с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка. У ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, социокультурных отношениях.
- ✓ Принцип минимакса. Создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории развития и саморазвития в своем темпе, на уровне своего возможного максимума.
- ✓ Принцип творчества. Воспитательный процесс ориентирован на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта творческой деятельности.
- ✓ Принцип вариативности. Детям предоставляются возможности выбора игрушек, материалов, видов активности, партнеров совместной деятельности и общения, а также источника информации, способа действия и др.
- ✓ Принцип непрерывности. Обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется вектор на дальнюю перспективу развития.

### **Общности нашего детского сада.**

Общность организации характеризуется системой связей и отношений между людьми, основанной на разделяемых всеми её участниками ценностных основаниях, определяющих цели совместной деятельности.

*Профессионально-родительская общность* включает сотрудников ДООУ и всех взрослых членов семей воспитанников, которых связывают не только общие ценности, цели развития и воспитания детей, но и уважение друг к другу. Основная задача – объединение усилий по воспитанию ребенка в семье и в ДООУ. Без совместного обсуждения воспитывающими взрослыми особенностей ребенка невозможно выявление и в дальнейшем создание условий, которые необходимы для его оптимального и полноценного развития и воспитания.

*Детско-взрослая общность.* Для общности характерно содействие друг другу, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение, отношение к ребенку как к полноправному человеку, наличие общих симпатий, ценностей и смыслов у всех участников общности. Детско-взрослая общность является источником и механизмом воспитания ребенка. Находясь в общности, ребенок сначала приобщается к тем правилам и нормам, которые вносят взрослые в общность, а затем эти нормы усваиваются ребенком и становятся его собственными. Общность строится и задается системой связей и отношений ее участников. В каждом возрасте и каждом случае она будет обладать своей спецификой в зависимости от решаемых воспитательных задач.

*Детская общность.* Общество сверстников - необходимое условие полноценного развития личности ребенка. Здесь он непрерывно приобретает способы общественного

поведения, под руководством педагога учится умению дружно жить, сообща играть, трудиться, заниматься, достигать поставленной цели. Чувство приверженности к группе сверстников рождается тогда, когда ребенок впервые начинает понимать, что рядом с ним такие же, как он сам, что свои желания необходимо соотносить с желаниями других.

Воспитатель должен воспитывать у детей навыки и привычки поведения, качества, определяющие характер взаимоотношений ребенка с другими людьми и его успешность в том или ином сообществе. Поэтому так важно придать детским взаимоотношениям дух доброжелательности, развивать у детей стремление и умение помогать как старшим, так и друг другу, оказывать сопротивление плохим поступкам, общими усилиями достигать поставленной цели. Одним из видов детских общностей являются разновозрастные детские общности. В детском саду обеспечена возможность взаимодействия ребенка, как со старшими, так и с младшими детьми. Включенность ребенка в отношения со старшими, помимо подражания и приобретения нового, рождает опыт послушания, следования общим для всех правилам, нормам поведения и традициям. Отношения с младшими — это возможность для ребенка стать авторитетом и образцом для подражания, а также пространство для воспитания заботы и ответственности.

### **Содержание воспитательной работы в образовательной области «Физическое развитие».**

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье».

*Содержание воспитательной работы:*

- ✓ Формирование у ребёнка возраст соответствующих представлений о жизни, здоровье и физической культуре.
- ✓ Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами.
- ✓ Воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств

### **Формы совместной деятельности в нашем детском саду.**

Работа с родителями (законными представителями):

- ✓ Организация взаимодействия с родителями (законными представителями) при реализации Рабочей программы воспитания направлена на повышение родительской компетентности в вопросах воспитания и на формирование ответственного отношения родителей (законных представителей) к воспитанию детей.
- ✓ Данные формы работы полностью соответствуют формам работы с родителями, которые используются при реализации Программы в целом и описаны в разделе 2.6. Программы.

### **События образовательной организации**

- ✓ Для того чтобы стать значимой, каждая ценность воспитания должна быть понята, раскрыта и принята ребенком совместно с другими людьми в значимой для него общности. Этот процесс происходит стихийно, но для того, чтобы вести воспитательную работу, он должен быть направлен взрослым, «оформлен» в событие.

- ✓ Событие - форма совместной деятельности ребенка и взрослого. Это ситуация, в которой активность взрослого приводит к приобретению ребенком собственного опыта переживания той или иной ценности.
- ✓ Воспитательное событие — это спроектированная взрослым образовательная ситуация. В каждом воспитательном событии педагог продумывает смысл реальных и возможных действий детей и смысл своих действий в контексте задач воспитания.
- ✓ Событием может быть не только организованное мероприятие, но и спонтанно возникшая ситуация, и любой режимный момент, традиции утренней встречи детей, индивидуальная беседа, общие дела, совместно реализуемые проекты и пр.
- ✓ Планируемые и подготовленные педагогом воспитательные события проектируются в соответствии с календарным планом воспитательной работы ДОО, группы, ситуацией развития конкретного ребенка.
- ✓ Проектирование событий в ДОО реализуется в следующих формах: разработка и реализация значимых событий в различных видах деятельности (детско-взрослый спектакль, опыт или эксперимент, совместное конструирование, спортивные игры и др.); проектирование встреч, общения детей - со старшими и младшими детьми, с ровесниками, с взрослыми, с носителями воспитательно значимых культурных практик (искусство, литература, прикладное творчество и т.д.), с носителями профессий и культурных традиций народов России; создание творческих детско-взрослых проектов (празднование Дня Победы с приглашением ветеранов, социальные и спортивные акции, детская образовательная «конференция», «Театр в детском саду» - показ спектаклей для детей других групп и др.).
- ✓ На основе системы спроектированных событий в ДОО каждый педагог планирует работу с группой в целом, с подгруппами детей, с каждым ребенком.

### **Совместная деятельность в образовательных ситуациях**

Совместная деятельность в образовательных ситуациях является ведущей формой организации совместной деятельности взрослого и ребенка по освоению Программы, в рамках которой решаются конкретные задачи воспитания.

Воспитание в образовательной деятельности осуществляется в течение всего времени пребывания ребенка. Основные формы организации совместной деятельности, представленные в Программе, обеспечивают её воспитательный потенциал.

К основным видам организации совместной деятельности в образовательных ситуациях:

- ✓ ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы;
- ✓ социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация, составление рассказов из личного опыта;
- ✓ экскурсии (в музей, в общеобразовательную организацию и тому подобное), посещение спектаклей, выставок;
- ✓ игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- ✓ демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд); игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- ✓ демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

### **Особенности РППС при организации воспитательного процесса.**

Реализация воспитательного потенциала РППС в нашем детском саду предусматривает совместную деятельность всех участников воспитательно-образовательного процесса по её созданию, поддержанию, использованию в воспитательном процессе.

РППС в нашем детском саду содержит следующие компоненты:

- ✓ знаки и символы государства, Санкт-Петербурга, детского сада;
- ✓ компоненты среды, отражающие региональные, этнографические и другие особенности социокультурных условий, в которых находится наш детский сад;
- ✓ компоненты среды, отражающие экологичность, природосообразность и безопасность;
- ✓ компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности;
- ✓ компоненты среды, отражающие ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей;
- ✓ компоненты среды, обеспечивающие ребёнку возможность познавательного развития, экспериментирования, освоения новых технологий, раскрывающие красоту знаний, необходимость научного познания, формирующие научную картину мира;
- ✓ компоненты среды, обеспечивающие ребёнку возможность посильного труда, а также отражающие ценности труда в жизни человека и государства;
- ✓ компоненты среды, обеспечивающие ребёнку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- ✓ компоненты среды, предоставляющие ребёнку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального российского народа.

### **Социальное партнерство.**

Реализация воспитательного потенциала социального партнерства предусматривает:

- участие представителей организаций-партнеров в проведении отдельных мероприятий (дни открытых дверей, государственные и региональные, праздники, торжественные мероприятия и тому подобное);
- участие представителей организаций-партнеров в проведении занятий в рамках дополнительного образования;
- проведение на базе организаций-партнеров различных мероприятий, событий и акций воспитательной направленности;
- реализация различных проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями) и педагогами с организациями-партнерами.

Традиционными партнёрами детских садов Приморского района Санкт-Петербурга являются ГБУ ДППО ЦПКС «ИМЦ Приморского района Санкт-Петербурга и ГБУ ДО «Молодежный творческий Форум Китеж плюс».

### **2.9.3. Организационный раздел Рабочей программы воспитания.**

**Кадровое обеспечение.** Повышение квалификации педагогов по вопросам организации воспитательного процесса Повышения квалификации педагогических работников нашего детского сада по вопросам организации воспитательного процесса проводится в рамках

общей системы повышения квалификации работников в соответствии с «Планом работы» детского сада на текущий учебный год, а также внепланово по инициативе работников.

### **Нормативно-методическое обеспечение реализации Программы воспитания.**

Основными нормативно-правовыми документами при организации воспитательной работы в нашем ГБДОУ являются следующие документы:

- ✓ Конституция Российской Федерации.
- ✓ Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023).
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

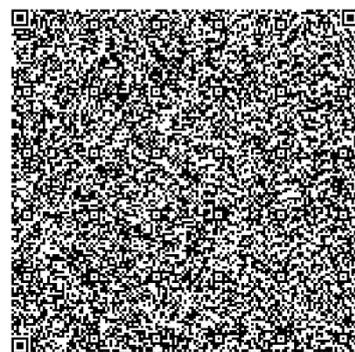
Должностные инструкции педагогических работников нашего детского сада содержат в себе описание должностных обязанностей, в том числе и по организации воспитательного процесса в ГБДОУ.

Для реализации Программы воспитания в учреждении используется практическое руководство «Воспитателю о воспитании», которое предлагает педагогу профессиональный инструмент реализации программы воспитания. Содержание практического руководства направлено на достижение цели воспитания через решение следующих задач:

-содействие становлению первичных представлений о базовых ценностях российского общества;

-формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, самому себе;

-поддержка освоения первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми ценностями и нормами российского общества. [Практическое руководство «Воспитателю о воспитании» \(xn--80adrabb4egksdjbfk0u.xn--p1ai\)](#)



### **Календарный план воспитательной работы.**

Календарный план воспитательной работы инструктора по физической культуре является частью Календарного плана воспитательной работы ГБДОУ

См. Приложение № 2.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **3.1. Описание психолого-педагогических условий реализации Программы.**

Психолого-педагогические условия реализации Программы:

- ✓ Признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть,

со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника.

- ✓ Решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом.
- ✓ Обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в детском саду, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться).
- ✓ Учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития).
- ✓ Создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее.
- ✓ Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
- ✓ Индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга).
- ✓ Оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению дошкольного образования, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования.
- ✓ Совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества.
- ✓ Психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья.
- ✓ Вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации Программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся.
- ✓ Формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психологопедагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся.

- ✓ Непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы.
- ✓ Обеспечение вариативности содержания, направлений и форм образовательной деятельности в соответствии с запросами родительского и профессионального сообществ.
- ✓ Взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы); использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей; участие всех сторон взаимодействия в совместной социально значимой деятельности.
- ✓ Использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации. }  
Предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности.
- ✓ Обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

## **1.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

### **Основные подходы к организации РППС:**

- ✓ РППС является частью образовательной среды и фактором, обогащающим развитие детей.
- ✓ РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.
- ✓ РППС создается как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.
- ✓ При организации РППС учитывается целостность образовательного процесса. В РППС включается всё необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.
- ✓ РППС обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.
- ✓ РППС обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

*РППС включает в себя:*

- ✓ организованное пространство (спортивный зал, спортивная площадка на улице); }
- ✓ материалы, оборудование и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;

*При проектировании РППС учитываются:*

- ✓ Местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится детский сад.

- ✓ Возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности. } Задачи Программы для разных возрастных групп;
- ✓ Возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников детского сада, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

*РППС соответствует:*

- ✓ требованиям ФГОС ДО;
- ✓ Программе;
- ✓ материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- ✓ возрастным особенностям детей;
- ✓ воспитывающему характеру обучения детей в детском саду;
- ✓ требованиям безопасности и надежности;

*В соответствии с ФГОС ДО РППС является:*

- ✓ содержательно насыщенной;
- ✓ трансформируемой;
- ✓ полифункциональной;
- ✓ доступной;
- ✓ безопасной;

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаем все основные требования к его организации, обеспечиваем меры безопасности, выполняем необходимые санитарно-гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне. Форма бассейна- прямоугольная. Размер 7х3м, глубина 0.8м. Площадь зеркала воды на одного ребенка до семи лет - 3м<sup>2</sup>. Чаша бассейна оснащена удобной лестницей для спуска детей в воду и подъема детей из воды.

Для обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, при выходе из бассейна и из душевой на пол раскладываются резиновые коврики, имеется переливной желоб, регулирующий уровень воды. Бассейн для детей художественно оформлен. На стене аппликация со сказочными героями, пол и стены отделаны однотонной облицовочной плиткой. В помещении бассейна есть раздевалка, оборудованная вешалками для одежды и полотенец, лавочками. Так же в помещении бассейна есть душевая, для мытья детей перед началом занятий, а также туалет. Помещение бассейна оборудовано вентиляцией, поддерживается достаточная освещенность, температура воздуха чистота и порядок. Принимаются все меры для избежание сквозняков, резких перепадов температуры, при переходе из одного помещения в другое. В среднем температура воды поддерживается 30-32 С. Температура воздуха в пределах 29 С. Влажность составляет 60-65% В соответствии с санитарными правилами качество воды соответствует ГОСТ «Вода питьевая» (мутность, цветность, прозрачность, запах и привкус)

Для обеспечения охраны здоровья детей, при обучении плаванию - бассейн содержится на должном санитарно-гигиеническом уровне. Предусмотрена постоянная циркуляция воды и ежедневная ее смена. Дезинфекция ванны проводится при каждом спуске воды. Помещение бассейна регулярно проветривается, проводится ежедневная уборка, текущая дезинфекция помещений и оборудования. Обходные дорожки, скамейки, резиновые коврики, ручки дверей, поручни протираются ветошью, между посещениями групп. Один раз в месяц проводится генеральная уборка. Контроль за санитарным состоянием основных и подсобных помещений плавательного бассейна, правильность и регулярность дезобработки чаши бассейна.

### 1.3. Особенности проектирования образовательного процесса.

Модель организации образовательного процесса:

Совместная деятельность педагога с детьми			Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей и социальными партнерами
Занятия 3 раза в неделю (Один раз в бассейне)	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты). Физкультурные досуги, игры и развлечения.	Индивидуальная работа с детьми		

#### Продолжительность занятий:

для детей от 2 до 3 лет - не более 10 минут;

для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут;

для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут;

для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут;

<b>Структура физкультурного занятия в спортивном зале</b> Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.	Группа раннего возраста от 2 до 3 лет	Младшая гр. от 3 до 4 лет	Средняя гр.	Старшая гр.	Подгот. к школе гр.
---	---------------------------------------	---------------------------	-------------	-------------	---------------------

<i>Вводная часть</i> направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.	1,5 мин		2 мин	2 мин.	3 мин.
разминка	3 мин	3 мин	3 мин	4 мин	5 мин
<i>Основная часть</i> (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.	8 мин	11 мин	15 мин	17 мин	19 мин
<i>Заключительная часть</i> выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.	2 мин	2 мин	2 мин	3 мин	3 мин

### **Формы организации образовательной области «Физическое развитие»**

**Занятие тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

### **Расписание занятий**

См. Приложение № 3

### **Режим двигательной активности**

См. Приложение № 4

Планирование образовательного процесса опирается на результаты педагогической диагностики индивидуального развития детей и направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды.

Планирование деятельности ГБДОУ направлено на совершенствование ее деятельности и учитывает результаты как внутренней, так и внешней оценки качества реализации Программы.

Основные задачи планирования образовательного процесса:

- ✓ Регуляция объема образовательной нагрузки в соответствии с действующими санитарными правилами и нормами.
- ✓ Реализация ФГОС ДО.

В основе планирования образовательного процесса лежит комплексно-тематический принцип. Организационной основой реализации этого принципа является разделение образовательного процесса в течение учебного года на условные тематические периоды, которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста.

### **Модель комплексно-тематического планирования образовательного процесса в образовательной области «Физическое развитие» по направлению «Физическая культура»**

Неделя	Содержание работы	
№ 1 01.09.22 - 05.09.22	Вводная часть	
	ОРУ	
	Основные виды движений	
	Подвижные игры	

	Малоподвижные игры	
--	--------------------	--

#### **1.4. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.**

*В ГБДОУ созданы материально-технические условия, обеспечивающие:*

- ✓ возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- ✓ выполнение ГБДОУ требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, СанПиН 1.2.3685-21 и предъявляемых к: условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность; оборудованию и содержанию территории; помещениям, их оборудованию и содержанию; естественному и искусственному освещению помещений; отоплению и вентиляции; водоснабжению и канализации; организации питания; медицинскому обеспечению; приему детей в организации, осуществляющих образовательную деятельность; организации режима дня; организации физического воспитания; личной гигиене персонала.
- ✓ выполнение ГБДОУ требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- ✓ выполнение ГБДОУ требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников;
- ✓ возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей инвалидов к объектам инфраструктуры ГБДОУ;

Бассейн: <i>Раздевалки</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Шкафчики детские для раздевания</li> <li>✓ Банкетки / скамейки детские для раздевания</li> <li>✓ Душевой поддон со смесителем и душем</li> <li>✓ Унитаз детский</li> <li>✓ Раковина со смесителями детская</li> <li>✓ Фен настенный</li> </ul>
<i>Тренерская</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Стол письменный (для взрослых)</li> <li>✓ Стул письменный (для взрослых)</li> <li>✓ Шкаф для одежды</li> <li>✓ Стеллаж для инвентаря</li> </ul>

<p><i>Игровое оборудование и игрушки</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Комплект надувных игрушек (6 шт.)</li> <li>✓ Тоннель надувной</li> <li>✓ Набор тонущих игрушек</li> <li>✓ Дорожки плавательные</li> <li>✓ Мячи надувные</li> <li>✓ Игрушки резиновые</li> <li>✓ Галька белая (пакет)</li> <li>✓ Игрушки тонущие (набор)</li> <li>✓ Обруч плавающий (горизонтальный)</li> <li>✓ Поплавок цветной, флажок</li> <li>✓ Доска плавательная</li> <li>✓ Лопатка для плавания</li> <li>✓ Палка-трубка.</li> <li>✓ Нарукавники для плавания</li> <li>✓ Круги для плавания</li> <li>✓ Очки для плавания</li> <li>✓ Свисток</li> </ul>
--	--

### **3.4.1. Методическое обеспечение реализации Программы:**

- ✓ Верещагина Н. В. Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка в группе детского сада (от 2 до 7 лет).
- ✓ Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста.
- ✓ Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть
- ✓ Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 3-4 года. Конспекты занятий.
- ✓ Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 4-5 года. Конспекты занятий.
- ✓ Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 5-6 года. Конспекты занятий.
- ✓ Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 6-7 года. Конспекты занятий.
- ✓ Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет
- ✓ Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- ✓ Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.
- ✓ Бокатов А., Сергеев С. «Детская йога», Т.П. Игнатъева, «Практическая хатка – йога для детей».
- ✓ Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- ✓ Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДООУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
- ✓ Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым».
- ✓ Щербаков В.П. Программа «Физкультура от 3 до 17».
- ✓ Лазарев М.Л. Программа «Здравствуй».
- ✓ Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- ✓ Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- ✓ Соколова Л. А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников.
- ✓ Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- ✓ Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- ✓ Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.

- ✓ Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- ✓ Стефанович И. А. Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет. Инновационный педагогический проект.
- ✓ Соломенкова Н. М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет
- ✓ Фомина Н. А. сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок.
- ✓ Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- ✓ Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- ✓ Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет.
- ✓ <http://nsportal.ru/>
- ✓ <http://www.maam.ru/>

Наглядно-демонстрационный материал:

Тип	Наименование	Автор
оформительский плакат	Мальчик на лыжах	Группа авторов
оформительский плакат	Мальчик на коньках	Группа авторов
оформительский плакат	Футболист	Группа авторов

**Приложение 1 Планирование работы по взаимодействию с родителями (законными представителями).**

Формы работы	Тема	Срок
Опросы.	НСОКО	Сентябрь апрель
Анкетирование	«Физическое воспитание в семье»	сентябрь
	«Какое место занимает физкультура в вашей семье»	апрель
Педагогические беседы (лично, по телефону, при помощи мессенджеров).	Ситуативно (в том числе и по запросам родителей (законных представителей))	В течение года
Дни (недели) открытых дверей.	Неделя открытых дверей	Апрель
Участие в групповых родительских собраниях.	«Давайте познакомимся»	сентябрь
	В соответствии с темами групповых собраний	В течение года
	«Мы повзрослели»	Май
Конференции, круглые столы, семинары-практикумы, мастер-классы, тренинги, ролевые игры.	Мастер-класс «Физкультура вместе с мамой»	ноябрь
	Игровой физкультурный тренинг для всей семьи	февраль
Консультации (личные, подгрупповые, групповые), в том числе и с использованием ИКТ (Яндексстелемост и др.).	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Необходимость витаминов осенью»</li> <li>✓ «Значение режима дня для здоровья ребенка»</li> <li>✓ «Мама, папа, я - спортивная семья»</li> <li>✓ «Подвижные игры для детей дошкольного возраста»</li> <li>✓ «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»</li> <li>✓ «Дыхательная и суставная гимнастика»</li> <li>✓ «Игры, которые лечат»</li> <li>«Движение - основа здоровья детей»</li> <li>✓ «Игровые физкультурные занятия дети – родители»</li> </ul>	В течение года
Информация на стендах: Постоянная	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Расписание занятий</li> <li>Расписание приёма администрации и специалистов</li> </ul>	

Регулярно обновляемая	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Контактная информация вышестоящих организаций</li> <li>✓ Рекомендации по физическому развитию детей</li> </ul>	
Информационные проспекты, буклеты, ширмы, папки-передвижки, памятки, информационные листки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Памятка «Чем полезна утренняя зарядка»</li> <li>✓ Памятка «Здоровье начинается со стопы»</li> <li>✓ Памятка «Дыхательная гимнастика»</li> <li>✓ Памятка «Спорт и здоровье»</li> <li>✓ Памятка «Как сформировать ЗОЖ в семье»</li> <li>✓ Памятка «Формирование привычки к здоровому образу жизни»</li> <li>✓ Памятка «Сохранение здоровья ребенка»</li> <li>✓ Памятка «Здоровый образ жизни»</li> <li>✓ «Здоровый образ жизни - это...»</li> </ul>	В течение года
Размещение информации на официальном сайте детского сада, в официальной группе в социальной сети ВКонтакте, в официальных инфо-чатах групп детского сада	По мере необходимости	В течение года
Размещение видеоматериалов на канале детского сада на видеоплатформе Rutube.	Новостные видео, видео по итогам событий в детском саду и др.	В течение года
Совместные тематические мероприятия.	Тематические спортивные мероприятия	Февраль (все группы)
Совместные викторины для детей и родителей.	Викторина «Я о спорте знаю всё»	Декабрь (подготовительная группа)
Совместные проекты детского сада и семьи	«Первый шаг к ГТО»	Сентябрь-май (подготовительная группа)
Экологические и социальные акции.	«День добрых дел», посвященный Дню добровольца (волонтера) Крышечки доброты Искорки доброты	В течении года

## Приложение 2 Календарный план воспитательной работы.

Дата исходного события	Наименование исходного события согласно Федеральному плану воспитательной работы	Основные мероприятия	Участники	Возраст	Ответственные
1 сентября	День знаний	Тематическое мероприятие «Здравствуй, детский сад!»	дети	2-7 лет	Муз. рук-ль Воспитатели Инструктор по ФК
27 сентября	Всемирный день туризма	Тематические беседы	дети	6-7 лет	Инструктор по ФК
7 февраля	День зимних видов спорта	Тематические мероприятия на улице, викторина	дети	5-7 лет	Инструктор по ФК
23 февраля	День Защитника Отечества	Организация спортивных мероприятий «Мы - богатыри»	Дети Родители	2-7 лет	Инструктор по ФК
7 апреля	Всемирный день здоровья	Мероприятия по теме	дети	3-7 лет	Воспитатели Инструктор по ФК
12 апреля	Всемирный День авиации и космонавтики	Тематическое мероприятие	дети	5-7 лет	Воспитатели Муз. рук-ль Инструктор по ФК
1 июня	День защиты детей	Организация развлечений для детей	дети	2-7 лет	Воспитатели Муз. рук-ль Инструктор по ФК
8 июля	День семьи, любви и верности	Развлечение «Когда семья вместе, так и душа на месте»	Дети	2-7 лет	Воспитатели Муз. рук-ль Инструктор по ФК
19 июня	Всемирный день детского футбола	Мероприятия на улице	дети	4-7 лет	Воспитатели Инструктор по ФК
Вторая суббота августа	День физкультурника	Организация спортивных досугов и развлечений	Дети	2-7 лет	Воспитатели Инструктор по ФК

### Приложение 3 Расписание занятий

День недели:	Группа:	Время:
Понедельник	Старшая группа «Солнышко»	08.00-08.25 09.00-09.25
	Подготовительная группа «Радуга»	09.40-10.10 10.15-10.45
Вторник	Средняя группа «Акварельки»	08.00-08.20 09.00-09.20
	Старшая группа «Светлячки»	09.30– 09.55 10.10-10.35
Среда	Подготовительная группа «Смешарики»	08.00-08.30 09.00-09.30
	Младшая группа «Бусинки»	09.45 – 10.00 10.10-10-25
	Младшая группа «Капельки»	10.50 – 11.05 11.15-11.30
Четверг	Средняя группа «Лучики»	08.00-08.20 09.00-09.20
	Средняя группа «Пчёлки»	09.40 – 10.00 10.15-10.35
Пятница	Старшая группа «Бабочки»	08.00-08.25 09.00-09.25

### Приложение 4 Режим двигательной активности.

Формы работы	2-3 года	3-4 года	4-4 лет	5-6 лет	6-7 лет
Подвижные игры во время утреннего приёма детей	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно о 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 7-10 мин

Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Гимнастика, стимулирующая деятельность речевых центров	Ежедневно 2-3 мин				
Физкультминутки	Во время занятий статического типа 2-3 мин	Во время занятий статического типа 2-3 мин	Во время занятий статического типа 2-3 мин	Во время занятий статического типа 3-4 мин	Во время занятий статического типа 3-4 мин
Релаксация	После всех занятий 1-3 мин.	После всех занятий 1-3 мин.	После всех занятий 1-3 мин.	После всех занятий 3-4 мин	После всех занятий 3-4 мин
Музыкально-ритмические движения	На всех музыкальных занятиях				
Физкультурные занятия (2 раза в зале, 1 на улице / или в бассейне)	3 раза в неделю по 10 мин	3 раза в неделю по 15 мин	3 раза в неделю по 20 мин	3 раза в неделю по 25 мин	3 раза в неделю по 30 мин
Дозированный бег	Ежедневно 80-100 м.	Ежедневно 100-150 м.	Ежедневно 150-200 м.	Ежедневно 200-250 м	Ежедневно 250-300 м.
Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 3-5 мин	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин
Игровые упражнения	Ежедневно 2-4 мин. (по подгр.)	Ежедневно 4-6 мин. (по подгр.)	Ежедневно 4-6 мин. (по подгр.)	Ежедневно 6-8 мин. (по подгр.)	Ежедневно 6-8 мин. (по подгр.)
Оздоровительные мероприятия:  -элементы закаливания после дневного сна - дыхательные упражнения	Ежедневно 2-3 мин.  1 мин.	Ежедневно 3-5 мин  1 мин.	Ежедневно 3-5 мин  1 мин.	Ежедневно 4-6 мин.  1,5 мин	Ежедневно 4-6 мин.  1,5 мин

Физические упражнения и игровые задания: -упражнения, тренирующие речевые зоны; - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика	Ежедневно 3-4 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультурный досуг		1-2 раза в месяц 20-25 мин	1-2 раза в месяц 20-25 мин	1-2 раза в месяц 30-40 мин	1-2 раза в месяц 40-45 мин.
Спортивный праздник			2 раза в год 1-1,5 ч.	2 раза в год не более 1,5 ч.	2 раза в год не более 1,5 ч.
День здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 15 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Дашкова Татьяна Николаевна, Заведующий

13.09.24 14:56 (MSK)

Сертификат A008FB6ED7E24145E3C5C86D24F93ED1