

Рабочая программа по реализации задач образовательной области «Физическое развитие»

для детей 1-3 лет

Пояснительная записка.

Работа по освоению образовательной области «Физическое развитие» требует от педагога особой компетентности, ведь он имеет дело с чрезвычайно пластичным, ранимым и быстро развивающимся организмом ребенка. В то же время важно учитывать, что возрастные возможности овладения миром разнообразных движений на третьем году жизни весьма ограничены. В связи с этим важно грамотно организовать накопление ребенком двигательного опыта, учитывая физиологические, психические особенности.

На третьем году жизни происходит освоение простейших жизненно важных движений, которые малыш способен выполнять в реальных жизненных условиях.

Основные задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей;
- развивать потребность у детей в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Основными методами выступают:

- наглядно–зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений,
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
- объяснения, пояснения;
- словесная инструкция.

Организация непосредственной образовательной деятельности:

- два раза в неделю (по 10 минут), согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическое развитие»;
- 76 часов согласно календарному учебному графику.

Планируемые результаты:

- сформировать в соответствии с возрастом координацию движений;
- сформировать положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- уметь бегать, ходить, не наталкиваясь друг на друга;
- сохранять равновесие;
- уметь реагировать на сигнал, переключаться с одного движения на другое;
- уметь ползать на четвереньках, спрыгивать с высоты и подпрыгивать.

для детей в возрасте 3-4 лет

Пояснительная записка

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии.

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками. В связи с этим возникает необходимость научно обоснованного определения оптимального соотношения обучения и самостоятельных тренировок детей в процессе подвижных и спортивных игр с применением специального оборудования и тренажеров.

Физическая культура, считается частью общей культуры общества и культуры здоровья, является одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Овладевая физической культурой, ребенок осваивает ее образцы, нормы и совершенствует свою собственную природу, достигая все более высокого уровня. В этом смысле ребенка, овладевшего основами физической культуры, можно считать физически образованным, т.е. носителем личной физической культуры. Применительно к дошкольнику можно говорить только об усвоении основ физической культуры, так как процесс осуществляется в течение всей жизни человека.

В Образовательной программе дошкольного учреждения, которая определяет содержание и организацию образовательного процесса для дошкольников и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, большое место отводится проблеме физического развития ребенка.

Основные задачи программы:

- содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, гибкость.
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основными методами выступают:

- подвижная игра;
- игровые упражнения
- привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям;
- выполнение движений;
- развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов.

Организация непосредственной образовательной деятельности:

- три раза в неделю (по 15 минут), из них - 2 в спортивном зале, и 1 на улице, согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическое развитие»;

- 114 учебных часов, согласно календарному учебному графику.

Планируемые результаты:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;
- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

для детей в возрасте 4-5 лет

Пояснительная записка

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии.

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками. В связи с этим возникает необходимость научно обоснованного определения оптимального соотношения обучения и самостоятельных тренировок детей в процессе подвижных и спортивных игр с применением специального оборудования и тренажеров.

Физическая культура, считается частью общей культуры общества и культуры здоровья, является одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Овладевая физической культурой, ребенок осваивает ее образцы, нормы и совершенствует свою собственную природу, достигая все более высокого уровня. В этом смысле ребенка, овладевшего основами физической культуры, можно считать физически образованным, т.е. носителем личной физической культуры. Применительно к дошкольнику можно говорить только об усвоении основ физической культуры, так как процесс осуществляется в течение всей жизни человека.

Основные задачи программы:

- содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основными методами выступают:

- подвижная игра;
- игровые упражнения
- привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям;
- выполнение движений;
- развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов

Организация непосредственной образовательной деятельности:

- три раза в неделю (по 20 минут), из них - 2 в спортивном зале, и 1 на улице, согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическое развитие»;
- 114 учебных часов, согласно календарному учебному графику..

Планируемые результаты:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием в не занятий (в свободное время);
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места;
- может бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; метать предметы правой и левой рукой.

для детей в возрасте 5-6 лет

Пояснительная записка

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии...

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками. В связи с этим возникает необходимость научно обоснованного определения оптимального соотношения обучения и самостоятельных тренировок детей в процессе подвижных и спортивных игр с применением специального оборудования и тренажеров.

Физическая культура, считается частью общей культуры общества и культуры здоровья, является одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Овладевая физической культурой, ребенок осваивает ее образцы, нормы и совершенствует свою собственную природу, достигая все более высокого уровня. В этом смысле ребенка, овладевшего основами физической культуры, можно считать физически образованным, т.е. носителем личной физической культуры. Применительно к дошкольнику можно говорить только об усвоении основ физической культуры, так как процесс осуществляется в течение всей жизни человека.

Основные задачи программы:

- содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

- развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основными методами выступают:

- подвижная игра;

- игровые упражнения

- привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям;

- выполнение движений;

- развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов.

Организация непосредственной образовательной деятельности:

- три раза в неделю (по 22 минуты), из них - 2 в спортивном зале, и 1 на улице, согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическое развитие»;

- 114 учебных часов, согласно календарному учебному графику.

Планируемые результаты:

- владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;

- желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;

- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);

- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом;

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- договаривается с партнерами, во что играть, кто кем будет в игре; подчиняется правилам игры.

для детей в возрасте 6-7 лет

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии...

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей

дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками. в связи с этим возникает необходимость научно обоснованного определения оптимального соотношения обучения и самостоятельных тренировок детей в процессе подвижных и спортивных игр с применением специального оборудования и тренажеров.

Физическая культура, считается частью общей культуры общества и культуры здоровья, является одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Овладевая физической культурой, ребенок осваивает ее образцы, нормы и совершенствует свою собственную природу, достигая все более высокого уровня. В этом смысле ребенка, овладевшего основами физической культуры, можно считать физически образованным, т.е. носителем личной физической культуры. Применительно к дошкольнику можно говорить только об усвоении основ физической культуры, так как процесс осуществляется в течение всей жизни человека.

Основные задачи программы:

- содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основными методами выступают:

- игровая беседа с элементами движений
- интегративная деятельность
- игра
- спортивные, тематические, физкультурные досуги
- спортивные состязания
- проектная деятельность

Организация непосредственной образовательной деятельности:

- три раза в неделю (по 30 минут), из них - 2 в спортивном зале, и 1 на улице, согласно плану организации непрерывной непосредственной

образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическое развитие»;

- 114 учебных часов, согласно календарному учебному графику.

Планируемые результаты:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье);

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), метать предметы правой и левой рукой;

- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;

- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

- следит за правильной осанкой;

- участвует в играх с элементами спорта.