


ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД «ВОЗРОЖДЕНИЕ»

Принято  
на педагогическом совете № 1

от 20.09 2021 г.



«Утверждаю»  
Директор ТОГАДОУ «Центр  
развития ребенка - детский сад  
«Возрождение»

 Л.В.Мирошниченко

## Рабочая программа

по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования  
ТОГАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Возрождение»

Физическое воспитание

Тамбов  
2021-2022 г.

## **Содержание.**

### **I. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи по реализации основной общеобразовательной программы.
- 1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.
- 1.4. Возрастные особенности детей.
- 1.5. Планируемые результаты.

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Учебно-тематический план занятий по музыкальному воспитанию ТОГАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Возрождение»
- 2.2. Структура образовательного процесса.
- 2.3. Формы организованной образовательной деятельности
- 2.4. Планирование работы с детьми.
- 2.5. Взаимодействие с семьей, социумом.

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Режим дня, структура ООД.
- 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.
- 3.3. Учебно-методическое обеспечение

### **IV. Приложение к программе.**

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы ТОГАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Возрождение»(далее – Учреждение) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа рассчитана 2021/22 учебный год.

Данная Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Устав Учреждения, утвержденным Постановлением администрации Тамбовской области от 26.08.2011 №1120;
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности от 14.06.2011 Серия РО № 023518

Рабочая программа обеспечивает всестороннее развитие детей в возрасте 3-6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Рабочая программа включает:

## **1.2. Цели деятельности Учреждения по реализации ООП.**

создание условий для реализации гарантированного гражданам Российской Федерации права на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования;

разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекция недостатков в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья.

оказание комплексной психолого-педагогической и медико-социальной помощи ребенку и его семье;

Достижение поставленных целей требует решения определённых задач деятельности Учреждения. Для успешной деятельности по реализации ООП необходимо:

учитывать в образовательном процессе особенности психофизического развития и возможности детей;

синхронизировать процессы обучения и воспитания, сделать их взаимодополняющими, обогащающими физическое, социально-личностное, интеллектуальное и художественно-эстетическое развитие детей;

воспитывать с учетом возрастных категорий детей гражданственность, уважение к правам и свободам человека, любовь к окружающей природе, Родине, семье;

осуществлять необходимую квалифицированную коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей;

выстроить взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития детей;

оказывать консультативную и методическую помощь родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей.

## **1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса**

В основе Рабочей программы лежит комплексно – тематический принцип планирования с ведущей игровой деятельностью, в основу которого положена идея интеграции содержания образовательных областей, объединенных общей темой, т.к. интегрированный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности детей.

**Календарь праздников  
событий, традиций, проектов, тематических недель  
для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)**

Месяц недели	События, праздники, традиции, явления, проекты	Темы недели
<b>сентябрь</b>		
1 неделя	День знаний	Делимся летними впечатлениями
2 неделя	Международный день красоты	Осенняя красота природы
3 неделя	Международный день мира	Путешествие по глобусу: страны, города
4 неделя	День дошкольного работника	Наш детский сад. Приметы осени
<b>октябрь</b>		
1 неделя	День пожилого человека	Бабушки и дедушки. Генеалогическое древо семьи.
2 неделя	Международный день музыки	Мы поем об осени. Птицы: зимующие и перелетные.
3 неделя	Всемирный день животных	Осенние приметы. Братья наши меньшие Безопасность: острые предметы
4 неделя	Осень-запасиха	Урожай: сад, огород. Лес: грибы, ягоды.
<b>ноябрь</b>		
1 неделя	День народного единства	Мой край, город, моя семья. Животные: дикие и домашние.

2неделя	Поздняя осень	Путешествие в хлебную страну. Рукотворный мир: одежда, обувь.
3неделя	День рождения Деда Мороза. Всемирный день приветствий.	Подарок Деду Морозу.  Я желаю вам здоровья и добра!
4неделя	День матери. День рождения писателя Н.Н.Носова	Главный человек в жизни. Творчество Н.Н.Носова. Безопасность: подоконник, большой стул.
<b>декабрь</b>		
1неделя	День заказов подарков Деду Морозу	Зимние изменения в природе. Письмо Деду Морозу.
2неделя	Зима. Международный день гор	Зимние забавы, зимние виды спорта. Проект «Что такое горы? »
3неделя	День спасателя России	Современные профессии. Как себя надо вести, чтобы не понадобилась помощь спасателей?
4неделя	Новый год	Новый Год Безопасность: опасные лекарства
<b>январь</b>		
1неделя	Рождество	Рождественские праздники.
2неделя	День заповедников	Жизнь животных и птиц зимой Рукотворный мир: мебель, посуда
3неделя	Всемирный день спасибо	Путешествие на планету добрых слов
4неделя	Зима	Путешествие на север Безопасность: кухня - газовая плита кран, холодильник
<b>февраль</b>		

1неделя	Дни рождения А.Барто и И.А.Крылова	Такие разные книги
2неделя	Всемирный день кита	Обитатели моря Безопасность: улица - дорога, машины, животные
3неделя	Всемирный день родного языка	Сказка про букварь Путешествие вокруг света
4неделя	День защитников отечества	Защитники отечества Транспорт: едем, плывем, летим
<b>март</b>		
1неделя	Всемирный день кошек. Масленица.	Мой маленький друг Фольклорный праздник
2неделя	Международный женский день	Мамы разные нужны, мамы всякие важны
3неделя	Всемирный день поэзии.	Весна в лесу: первоцветы Москва-столица нашей Родины
4неделя	Всемирный день театра.	Театральный калейдоскоп Безопасность: электрические приборы – пылесос, утюг.
<b>апрель</b>		
1неделя	Международный день птиц. Международный день детской книги.	Мы - друзья природы Книжкин день
2неделя	День космонавтики	Космос и его покорители Рукотворный мир: бытовые приборы
3неделя	Всемирный день здоровья.	Если хочешь быть здоров! Весенние изменения в природе, жизнь животных и птиц
4неделя	День пожарной охраны	Опасные предметы и ситуации Домашние птицы

		Безопасность: огонь
<b>май</b>		
1неделя	Праздник весны и труда	Профессии. Орудия труда. Инструменты.
2неделя	День Победы	Слава победителям!
3неделя	Международный день музеев	Путешествуем по музеям мира. Мир насекомых.
4неделя	День славянской письменности и культуры.	В мире сказки. Народное искусство моей страны. Безопасность: чужие люди
<b>июнь</b>		
1неделя	Международный день защиты детей	Мои права и обязанности. Обитатели водоема.
2неделя	Международный день друзей День России	Дружат дети всей земли.  Россия – многонациональная страна.
3неделя	Лето	Растения нашей полосы. Жизнь животных и птиц летом.
4неделя	Международный олимпийский день	Летние виды спорта. Красная книга природы. Безопасность: грибы, ягоды
<b>июль</b>		
1неделя	День ГИБДД	Безопасность на дорогах.
2неделя	День семьи, любви и верности	Мои любимые люди. Безопасность: насекомые
3неделя	Лето	Едем за покупками: продукты питания. Летние забавы.



4неделя	Лето	Времена года. Месяцы. Комнатные растения.
<b>август</b>		
1неделя	Лето	Мир цветов. Моя улица, мой дом. Безопасность: летом на улице
2неделя	День строителя	Профессии. Труд в природе летом.
3неделя	День физкультурника	В здоровом теле - здоровый дух. Сбор урожая.
4неделя	Лето	Мой отдых летом. Путешествия.

#### **1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей.**

##### **Возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников, обучающихся по программе**

##### **2 года**

Ребёнок освоил в целом все виды основных движений. Он ещё не может обойтись без помощи взрослого, но уже гораздо самостоятельнее младенца; у него возникают собственные желания, стремление их выразить, сделать понятными для взрослого.

Малыш выполняет отобразительные действия, которые переходят в сюжетные игры: воспроизводит то, что увидел сам, приглядываясь к действиям старших детей и взрослых, копируя движения воспитателя. Играя, ребёнок использует предметы заместители, воображаемые предметы. У него возникают зачатки наглядно-действенного мышления.

Усваивает некоторые правила поведения, подчиняется требованиям взрослого и выполняет его поручения, по собственной инициативе обращается к взрослому.

### 3 года

Ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечён в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

Владеет активной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.

Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого.

Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)

### 4 года

Ребёнок проявляет любопытство и активность при появлении чего-то совершенно нового (новые предметы ближайшего окружения, звуки, народные игрушки, изобразительные материалы и др.) или предложенного взрослым (сказка, иллюстрации к сказке, игры).

Испытывает радость и эмоциональный комфорт от проявлений двигательной активности.

Предпочитает общение и взаимодействие со взрослыми. Начинает задавать вопросы сам в условиях наглядно представленной ситуации общения: кто это? Как его зовут? (Инициатива в общении преимущественно принадлежит взрослому.) Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами. Участвует в коллективных играх и занятиях, устанавливая положительные взаимоотношения со взрослыми (родителями, педагогами) и некоторыми детьми на основе соблюдения элементарных моральных норм и правил поведения (здороваться, прощаться, благодарить, извиняться, обращаться с просьбой и др.).

Соблюдает простые (гигиенические и режимные) правила поведения при контроле со стороны взрослых. Хорошо справляется с процессами умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, одевается и раздевается, ухаживает за своими вещами и игрушками при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям; принимает

пищу без участия взрослого. Ситуативно проявляет желание принять участие в труде. Самостоятельно справляется с отдельными процессами, связанными с подготовкой к занятиям, приёмом пищи, уборкой групповой комнаты или участка, трудом в природе, вместе со взрослым участвует в отдельных трудовых процессах, связанных с уходом за растениями и животными в уголке природы и на участке.

Способен преодолевать небольшие трудности. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить получившееся действие. Обнаруживает способность действовать по указанию взрослых и самостоятельно, придерживаясь основных разрешений и запретов, а также под влиянием социальных чувств и эмоций.

Стремится осваивать различные виды движения:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5—10 см); змейкой между предметами за ведущим;
- догонять, убежать, бегать со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу; бегать по кругу, по дорожке, обегать предметы;
- прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); на одной ноге (правой и левой) на месте; в длину с места; вверх с места, доставая предмет одной рукой; одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;
- перелезть через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку;
- влезть на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки;
- подлезть на четвереньках под две-три дуги (высотой 50—60 см);
- бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди);
- катать и перебрасывать мяч друг другу; перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку);
- прокатывать мяч между предметами; подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15—20 см) двумя руками;
- бросать вдаль мяч (диаметром 6—8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой;
- попадать мячом (диаметром 6—8—12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м;

- метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м;
- кружиться в обе стороны;
- ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15—20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд;
- ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см);
- стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой;
- кататься на санках с невысокой горки;
- забираться на горку с санками;
- скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого;
- кататься на трёхколесном велосипеде;
- ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками.

### **5 лет**

Имеет представление о некоторых видах опасных ситуаций (бытовых, социальных, природных), некоторых способах безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях, некоторых источниках опасности для окружающего мира природы (транспорт, неосторожные действия человека) и некоторых видах опасных для окружающего мира природы ситуаций (лесные пожары, вырубка деревьев) и правилах безопасного для окружающего мира природы поведения. Владеет способами безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях (при использовании колющих и режущих инструментов, бытовых приборов, на проезжей части дороги, при переходе улиц, перекрёстков, при перемещении в лифте, автомобиле) и следует им при напоминании взрослого. При напоминании взрослого проявляет осторожность и предусмотрительность в незнакомой (потенциально опасной) ситуации.

Умеет связывать действие и результат. Стремится оценить полученный результат, при затруднениях обращается за помощью.

Ребёнок устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений.

Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом. Может:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10—15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см;
- перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, в рассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3);
- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд, с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см); спрыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см);
- лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;
- прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м);
- подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд;
- перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м;

- метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2м);
- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд; прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения;
- удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с;
- ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами;
- вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см);
- ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см);
- переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад;
- кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить, на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате;
- скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого;
- кататься; ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.

## 6 лет

Может:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами;
- приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, челночным бегом (10 м 3);
- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд; спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;

– лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочерёдно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;

– подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 на 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочерёдно на месте и с продвижением (не менее 5 м);

– прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами);

– удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами;

– поднимаясь на носки; ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);

– прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку;

– кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками;

– катать сверстников на санках, на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате; скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого;

– скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая;

– ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности;

- делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полуёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях;
- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

### 7—8 лет

Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

## **1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.**

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ✓ ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ✓ ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;



- ✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ✓ ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- ✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ✓ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ✓ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебный план по реализации ООП

Дни недели	Смена	Вид деятельности	Время	Группа
Понедельник	I 8.00- 14.00	▪ Утренняя гимнастика	8.00	Средняя № 10, № 11 Младшая № 14 Старшая № 12 Подготов. № 13 Младшая № 14 Средняя № 11 Средняя № 10 Подготов. № 13 Старшая № 12 (улица)
			8.10	
		▪ Занятия	8.20	
			9.00-9.15	
Вторник	II 12.00- 18.00	▪ Методическое время	9.25-9.45	Подготов. № 13 Младшая № 9 Группа младшая Группа старшая
			09.55-10.20	
		▪ Занятия	10.30-11.00	
			11.30-11.55	
Среда	I 8.00- 14.00	▪ Утренняя гимнастика	11.55-14.00	Средняя № 10, № 11 Младшая № 14 Старшая № 12 Подготов. № 13 Младшая № 14 Средняя № 10 Средняя № 11
			12.00-15.10	
		▪ Занятия	15.15-15.45	
			15.50-16.05	
Среда	I 8.00- 14.00	▪ Детский фитнес	16.00-16.30	Средняя № 10, № 11 Младшая № 14 Старшая № 12 Подготов. № 13 Младшая № 14 Средняя № 10 Средняя № 11
			16.30-17.00	
		▪ Индивидуальная работа	17.00-18.00	
			10.05-12.25	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Методическое время</li> </ul>	12.25-13.00	
Четверг	II 12.00-18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Методическое время</li> <li>▪ Занятия</li> <li>▪ Детский фитнес</li> <li>▪ Индивидуальная работа</li> </ul>	12.00-15.10 15.10-15.35 15.45-16.00 16.10-16.30 16.40-17.10 17.10-17.50	Старшая № 12 Младшая № 9 Группа младшая Группа старшая
Пятница	I 8.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Утренняя гимнастика</li> <li>▪ Занятия</li> <li>▪ Методическое время</li> </ul>	8.00 8.10 8.20  9.00-9.15 9.25-9.45 9.55-10.15 10.30-10.55 11.30-12.00  12.00-14.00	Средняя № 10, № 11 Младшая № 14 Старшая № 12 Подготов. № 13 Младшая № 14 Средняя № 11 Средняя № 10 Старшая № 12 Подготов. № 13 (улица)
Нагрузка (в неделю)		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 17 занятий</li> <li>▪ Утренняя гимнастика</li> <li>▪ Индивидуальная работа</li> <li>▪ Терренкур</li> <li>▪ Детский фитнес</li> </ul>	3 раза  1 раз 2 раза	

## 2.2. Направления развития и образования детей по физическому развитию воспитанников

Включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия,

координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### 2.3. Структура образовательного процесса.

В образовательном процессе включены блоки:

- совместная партнерская деятельность взрослого с детьми;
- свободная самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями воспитанников.

Совместная партнёрская деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьёй
Непосредственно образовательная деятельность Основные формы: игра, занятие, наблюдение, экспериментирование, разговор, решение проблемных ситуаций, проектная деятельность и др.	Решение образовательных задач в ходе режимных моментов	Разнообразная, гибко меняющаяся предметно-развивающая и игровая среда	Формы работы с семьями воспитанников

### 2.4. Формы организованной образовательной деятельности

Образовательные области	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Игра</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Упражнения</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Беседа</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Игра</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Рассматривание.</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>

## 2.6. Взаимодействие с семьей, социумом.

### Задачи:

- 1) формирование психолого- педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни учреждения;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

### Взаимодействие с семьями воспитанников.

#### Перспективный план по взаимодействию с родителями на 2015-2016 учебный год.

Дата	Родительские собрания	Консультации		Беседы		Папки-передвижки
		групповые	индивидуальные	групповые	индивидуальные	
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.			Итоги обследования физической подготовленности детей(во всех группах)	Подготовка к осеннему кроссу (одежда детей).	(наглядная информация) Сводная таблица по результатам тестирования детей. Приглашение родителей на спортивный праздник.
Октябрь		Задачи физического воспитания в каждой возрастной гр.	«Как провести выходной день с пользой». (во всех группах)	«Учим детей играть в шашки» (старший дошк.возраст)	«Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ) (во всех группах)	Ширма: «Профилактика ОРЗ в домашних условиях»(во всех группах)

Ноябрь			«Значение режима дня для здоровья ребенка». (во всех группах)	«Здоровый образ жизни в семье-залог здоровья ребенка». (подготов.гр.)		Наглядная информация: «Играем вместе с ребенком на прогулке». (во всех группах).
Декабрь		«Организация активного отдыха детей (лыжи.коньки, санки).		«Физические упражнения в детском саду и дома» (младшая гр.)	«Ваш ребенок на занятиях по физической культуре» (в старшей гр.)	Фотовыставка об участии детей подготовит.гр. в районных соревнованиях.
Январь			«Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка».		«О детской одежде для зимних прогулок»(во всех группах).	Ширма: «Зимние игры и забавы малышей».
Февраль	Успехи детей по физическому воспитанию. (собрание в младшей гр.)	«Физические упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ» (старшая, подготовит.гр.)			Ваш ребенок на занятиях по физкультуре (подготовит.гр.)	Памятки (буклеты) по физическому воспитанию: «О детской одежде» (мл.гр.) «Что делать,если у ребенка плоскостопие» (ст.,подготовит.)

Март	Родительские собрания в старшей и подготовит.гр.»Физическое воспитание в семье»(ср.гр.) «Компьютер: «за» и «против» (подготовит.г.)		«Как сформировать у ребенка правильную осанку»	«Физические упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ» (мл.гр.)		Фотовыставка «Вот так мы закаляемся и спортом занимаемся!» «Роль занятий по физкультуре в подготовке детей к школе» (подготовит.гр.)
Апрель		«Влияние психологического климата в семье на здоровье ребенка»(во всех группах)	«Какие можно использовать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия» (во всех группах).		Рекомендации по приобретению самокатов.	Приглашение на День открытых дверей. Наглядная информация : «Принципы рационального питания».
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании,подведение итогов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы за 2014-2015 уч.год	«Как быть здоровым. Гигиена тела и души»(мл.гр.)	«Развиваем ловкость у детей» (старшая,подгот.г.)		Результаты тестирования детей по физической подготовленности.(во всех группах)	Памятки(буклеты): «Скоро лето!» «Дыхание, сон и здоровье».



ИЮНЬ			«Закаливание детей в летний период- использование естественных природных факторов для укрепления детского организма» (во всех группах).		«Летний отдых на даче». Рекомендации родителям давать ребенку в детский сад спортивные атрибуты(мячи, скакалки),самокаты.велосипеды.	Приглашение на праздник - День защиты детей. Памятки для родителей: «Закаливание- первый шаг на пути к здоровью»(во всех группах).
------	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

#### 3.1. Система физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических и закаливающих мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственные
<b>I.</b>	<b>Обследование</b>			
1.	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	Во всех возрастных группах	1 раз в год	Ст. м/с, ст.восп. Воспитатели Инструктор ФИЗО
2.	Диспансеризация	Младшая, старшая, подготовительная	1 раз в год	Врач, ст.м/с, поликлиника
<b>II.</b>	<b>Двигательная активность</b>			
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	Воспитатели. Инструктор ФИЗО
2.	Физкультурное занятие: - в зале - на улице в теплый период	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор ФИЗО Воспитатели.
3.	ЛФК, корригирующая гимнастика	Все группы	1 раз в неделю	Инструктор ФИЗО
4.	Ритмическая гимнастика	Все группы	1 раз в неделю	Инструктор ФИЗО
5.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
6.	Упражнения на тренажерах	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Индивидуальная работа по развитию движений с использованием игрового	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп

	оборудования			
8.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
9.	Специально организованная дозированная ходьба на дневной и вечерней прогулках	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
10.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Воспитатели групп
11.	Активный отдых: -спортивный досуг -физкультурный досуг -День здоровья	Младшая,	1 раз в м-ц	Воспитатели групп, Инструктор ФИЗО м/с, педагоги д/о, , психолог
12.	Физкультурные праздники (зимний, летний)	Все группы	2 раза в год	Инструктор ФИЗО, муз.руководитель, Воспитатели групп
13.		Все группы	1 раз в м-ц	
14.	Детский туризм	Старший дошкольный возраст	1 раз в квартал	в/м, м/с, педагоги д/о, воспитатели групп, психолог
<b>III.</b>	<b>Лечебно-профилактические мероприятия</b>			
<b>1.</b>	<b>Подготовительный период</b>	Все группы	сентябрь-3-я декада октября	
1.1	Витаминотерапия - поливитамины			
1.2.	Лекарственная терапия - глюконат кальция			
1.3.	Натуропатия – сезонное питание, дыхательная гимнастика			Врач, м/с

1.4.	Траволечение – полоскание настоем трав			
1.5.	Соблюдение режима проветривания			
<b>2.</b>	<b>Период повышенной заболеваемости</b>	Все группы	1-я декада ноября - 3-я декада февраля	
2.1.	Лекарственная терапия – оксолиновая мазь в нос, полоскание морской солью			
2.2.	Фитолечение – травяные чаи, лук, чеснок			
2.3.	Натуропатия – чесночные бусы, дыхательная гимнастика			
2.4.	Санэпидемирежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания			
<b>3.</b>	<b>Период реабилитации и подготовки к новому повышению заболеваемости</b>	Все группы	март	
3.1.	Витаминотерапия - поливитамины			
3.2.	Лекарственная терапия - глюконат кальция			
3.3.	Натуропатия – сезонное питание, дыхательная гимнастика			
3.4.	Траволечение – полоскание настоем трав			
<b>IV.</b>	<b>Период летней оздоровительной работы</b>	Все группы	июнь - август	
4.1.	Использование естественных сил природы			
<b>V.</b>	<b>Закаливание</b>			
5.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели групп
	Ходьба по мокрым дорожкам	Все группы	После дневного сна	
5.2.	Ходьба босиком	Все группы	На прогулке в летний период	Воспитатели групп, инструктор

				по ФИЗО
5.3.	Обширное умывание	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели групп
5.4.	Гигиенический душ после прогулки	С младшей группы	Ежедневно в летний период	Воспитатели групп

### Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.

Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Помещение	Вид деятельности, процесс	Участники
Музыкально-физкультурный зал	Утренняя гимнастика	Музыкальный руководитель, воспитатели, дети всех возрастных групп
	Праздники, развлечения, концерты, театры	Музыкальный руководитель, воспитатели, родители, дети всех возрастных групп, театральные коллективы города и региона
	Организация дополнительных образовательных услуг (кружки)	Музыкальный руководитель, воспитатели, дети дошкольного возраста
	Театральная деятельность	Музыкальный руководитель,

		воспитатели, дети всех возрастных групп, родители, гости (Областная филармония, театр "Анима" и др.)
	Утренняя гимнастика	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп
	Образовательная область "Физическое развитие"	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп
	Спортивные праздники, развлечения, досуги	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп, родители
	Организация дополнительных образовательных услуг (кружки)	Инструктор по физической культуре, дети дошкольных групп



### 3.3. Учебно-методическое обеспечение.

#### Перечень программ, технологий, пособий

Программы:

Методические пособия:

1. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
2. Движение день за днем / М.А. Рунова. – М.: Линка-пресс, 2007.
3. Ощеразвивающие упражнения в детском саду/ П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - М: Просвещение, 1990.
4. Оздоровление детей в условиях детского сада/ Л.В. Кочеткова. – М: ТЦ Сфера, 2007.
5. Закаливание детей/ В.П. Спирина. – М: Просвещение, 1978.
6. Русские народные подвижные игры/ М.Ф. Литвинова. – М: Просвещение, 1986.
7. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет/ О.А. Козак. – СПб: Союз, 1999.
8. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет/ Е.А. Каралашвили. – М: ТЦ Сфера, 2003.
9. Развитие способностей детей средствами двигательно-игровой деятельности/ Н.В. Микляева. – М: УЦ Перспектива, 2010.
10. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века/ М: Аркти, 2000.
11. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г. Алямовская. – М: Линка-пресс, 1993.
12. Воспитание здорового ребенка/ М.Д. Маханева. – М: Аркти, 1997.
13. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях/ СПб: Детство-пресс, 2006.
14. Комплексная программа «Школа здоровья»/ Тамбов: Компьютерный центр, 2000.
15. Педагогика здоровья / В.Н. Касаткин. – М: Линка-пресс, 1998.
16. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века/ М: Аркти, 2000.

#### **IV. ПРИЛОЖЕНИЕ.**