

## **Аннотация к рабочей программе руководителя по физвоспитанию**

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №20», в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду», «Физкультурно-оздоровительная работа» под ред. Васильевой М.А, они не противоречат с задачами основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не 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.).

Программа разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами**, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 № 08-249;

- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13);
- Устав учреждения.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

## **Цели и задачи реализации Программы**

Основные цели и задачи:

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

## **Принципы и подходы к формированию Программы**

- ***Принципы к формированию Программы:***
  - совместная с семьей забота о сохранении и формировании психического и физического здоровья детей;
  - полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;

- учет индивидуально-психологических и личностных особенностей ребенка (типа высшей нервной деятельности, преобладающего вида темперамента; особенностей восприятия, памяти, мышления; наличия способностей и интересов, мотивов деятельности; статуса в коллективе, активности ребенка и т.д.);
- целенаправленное содействие духовному и физическому развитию и саморазвитию всех участников образовательных отношений;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых (педагогов, родителей), признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной и др.);
- 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;
- построение партнерских взаимоотношений с семьей;
- обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

- ***Основные подходы к формированию Программы:***

Культурно-исторический подход определяет развитие ребенка как процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях.

Личностный подход исходит из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности поведения. Поступательное развитие ребенка главным образом происходит за счет его личностного развития. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Деятельностный подход рассматривает деятельность наравне с обучением как движущую силу психического развития ребенка. В каждом

возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

Образовательная среда в соответствии с Программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения:

- принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;
- принцип деятельности: основной акцент делается на организации самостоятельных детских «открытий» в процессе разнообразных видов деятельности детей (игре, общении, исследовании и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательного процесса;
- принцип целостности: стратегия и тактика образовательной 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: образовательный процесс ориентирован на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта творческой деятельности;
- принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения, 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.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в РФ, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров, представляющих собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации. Целевые ориентиры, представленные в Программе базируются на ФГОС ДО и одновременно учитывают ее отличительные особенности и приоритеты. Также как и в ФГОС ДО, целевые ориентиры в Программе представлены к началу дошкольного возраста (к 4 годам) и к завершению дошкольного образования (к 7 годам). В той части, которая совпадает с ФГОС ДО, ориентиры даются по тексту соответствующего документа.

Представленные в Программе целевые ориентиры помогут определиться, в каком направлении «вести» развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут каждого ребенка.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

### ***Средняя группа***

- Умение ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Умение принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Умение ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Умение выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Умение скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Умение ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Умение ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Умение придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

- Умение выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### ***Старшая группа***

- Умение ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умение лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Умение прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умение метать предметы правой и левой рукой на расстояние 33-34 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Умение выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умение перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знания исходного положения, последовательности выполнения общеразвивающих упражнений, понимания их оздоровительного значения.
- Умение скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Умение ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Участие в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью взрослого игры на заданные сюжеты.
- Развитие творчества в двигательной деятельности, формирование умения варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### ***Подготовительная группа***

- Умение выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Умение прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с

разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Умение перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Умение перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Умение сохранять правильную осанку.
- Умение ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активное участие в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Умение проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

### **Основное содержание работы**

- *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у ме-

ня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

- Знакомить детей с возможностями здорового человека.

- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

- ***Физическая культура***

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### *Подвижные игры:*

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

- Приучать к выполнению действий по сигналу.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

- Учить ориентироваться в пространстве.

- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

*Подвижные игры:*

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в простом пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

*Подвижные игры:*

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

#### ***Формы работы:***

- НОД;
- Утренняя гимнастика;
- Игра;
- Беседа;
- Рассказ;
- Чтение;
- Рассматривание;
- Спортивные и физкультурные досуги;
- Спортивные состязания;
- Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;
- Проектная деятельность;
- Проблемная ситуация;
- Экспериментирование.
- Самостоятельная двигательная активность детей.
- Подвижные игры на свежем воздухе.
- Ходьба по «дорожкам здоровья».

- Обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток на свежем воздухе.
- Воздушные ванны в облегченной одежде.

***Так же используются нетрадиционные методы:***

- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- зарядка для глаз
- Су-Джок терапия
- точечный массаж
- релаксация

***Варианты проведения физкультурных занятий:***

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Занятия-тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия