Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад №21 «Радуга»

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 1
От 25.08. 2021г

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
д/с №21 «Радуга»
_____ Недодаева И.А.
Приказ № 60
от 25.08. 2021г

Программа

по физическому развитию
разновозрастной группы от 3 до 7 лет
МБДОУ д/с №21 «Радуга»
на 2021 -2022 г
разработана на основе ООП ДО

сл. Колушкино

Недодаева Ирина Александровна

Подписано цифровой подписью: Недодаева Ирина Александровна
Дата: 2022.03.15 22:41:33 +03'00'

Содержание

I. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка ……...……..…….....3

1.2.Цель и задачи реализации рабочей программы…….....3

1.3.Принципы и подходы к формированию Программы……...5

1.4.Планируемые результаты освоения программы……..…….6

II.Содержательный раздел

2.1.Особенности организации образовательного процесса…….8

2.2.Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»……..…….....9

III.Организационный раздел

3.1.Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды…….....9

3.2.Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»……..…… 10

3.3. Программное методическое обеспечение…….....10

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Данная Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана для детей 3 - 7 лет как приложение к рабочей программе МБДОУ д/с №21 «Радуга» на основе Примерной образовательной программы дошкольного образования «Радуга» / Под редакцией Т.Н. Дороновой, Т.И. Гризик.

Данная Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 «Об утверждении Порядка организации иосуществления образовательной деятельности поосновным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»),

- Комментарии к ФГОС дошкольного образования. Минобрнауки России от 28 февраля 2014 года №08-249;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. N 28 СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Устав ДОО.

1.2.Цель и задачи реализации рабочей программы

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности. Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей. Средства физвоспитания требуют учета специфики и организации

мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.
Рабочая программа по физическому развитию детей обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3-7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.
Основные задачи физического воспитания:
Охрана и укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма.
Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.
Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности.
Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
Формирование жизненно необходимых двигательных действий.
Формирование широкого круга игровых действий.
Развитие физических качеств.
Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия. Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.
Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Проект «Детский сад- территория здоровья»

Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни.

Задачи проекта:
- создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;

- повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.
Проблема: Заболеваемость дошкольников на прежнем уровне, увеличение количества детей, поступающих в ДОО, имеющих 2-3 группы здоровья, и часто болеющих.

Программа «Поиграй-ка»
Целью программы является: повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию подвижных игр.
В спортивных играх в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа строится на принципе личностно-ориентированноговзаимодействиявзрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность;

Специальные:
- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность;

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;

- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

Практические:

- оздоровительная работа
- организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность детей
- пальчиковые игры
- физкультминутка
- упражнения на дыхание
- артикуляционная гимнастика
- гимнастика для глаз
- релаксационное упражнение
- дидактические игры
- сюжетно-ролевые игры

Словесные

- беседы
- чтение художественной литературы.
- заучивание стихотворений.
- консультации
- рассказывание
- инструкции

Наглядные:

- организация выставок, конкурсов.
- сбор фотоматериала.
- рассматривание иллюстраций.
- информационно-агитационные стенды
- личный пример взрослых
- театрализованные представления
- просмотр видеоинформации

1.4 Планируемые результаты освоения программы.

Средняя подгруппа (4-5 лет)
Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.
Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд, может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
Старшая группа (5-6 лет)
Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.)
Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см). Прыгать на обозначенное место с высоты 30 см,
Прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см),
Прыгать через скакалку.
Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м. В вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить. Отбивать мяч о землю на месте 10 раз.
Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по два три, четыре; равняться, размыкаться в колонне, шеренге.
Выполнять повороты направо, налево, кругом.

Подготовительная подгруппа (6-7 лет)
Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:
Выполняет правильно все виды основных движений,
Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, прыгать через скакалку различными способами.
Бросать предметы в цель из разных мест, 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.
Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений. Следит за правильной осанкой.
Участвует в играх с элементами спорта.
Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.)

Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;

У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;

Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад»;

Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников.
Ожидаемые результаты станут реальностью, если все участники проекта «Детский сад – территория здоровья» будут одинаково относится к проблеме «человек – образ жизни – образование - здоровье». Когда в данной группе произойдет осознание важности собственных усилий для сохранения здоровья, продвижение в этом направлении можно будет признать успешным.

II. Содержательный раздел

2.1. Особенности организации образовательного процесса

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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.) Основные цели и задачи:
Формирование 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.

2.2. Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Физминутки, физкультурные паузы
- Оздоровительно-профилактическая гимнастика
- Гимнастика после сна
- Закаливание
- Физические упражнения и игры
- Спортивные праздники и физкультурные досуги
- Спортивные соревнования
- Интегративная деятельность
- Проектная деятельность
- Проблемная ситуация
- Психогимнастика
- Элементы оздоровительной детской йоги
- Совместная деятельность взрослого и детей
- Контрольно-диагностическая деятельность

III. Организационный раздел

3.1. Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды

В детском саду созданы все условия для полноценного развития детей. Созданы специальные педагогические условия здоровье сбережения и здоровье укрепления.

Согласно ФГОС, развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, группы, а также территории, прилегающей к ДОО, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда организуется
с учетом следующих принципов ее построения:

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ, учет национально- культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность, учет возрастных особенностей детей.

3.2. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»

Для достижения планируемых результатов проводится мониторинг два раза в год в сентябре и мае месяце.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики: карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

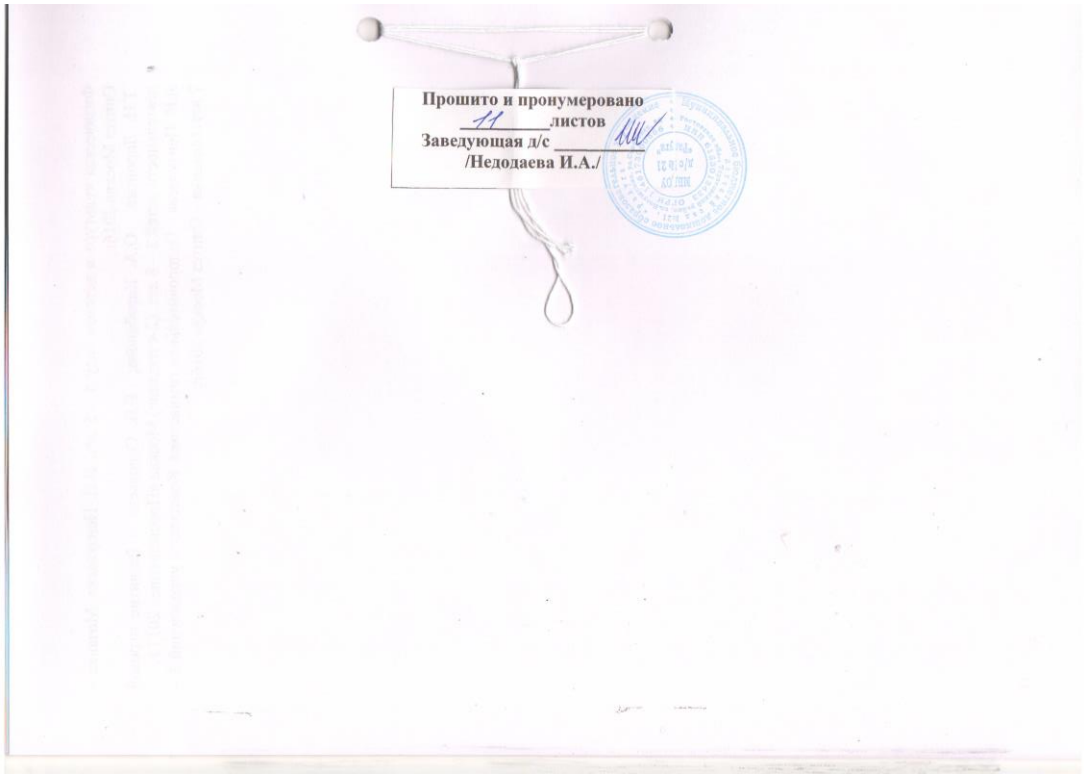
Данный мониторинг используется для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В соответствии с п.3.2.3. Стандарта при реализации программы педагогом может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Карта освоения программного содержания рабочей программы образовательной области предусматривает планирование образовательных задач по итогам педагогической диагностики, обеспечивающих построение индивидуальной образовательной траектории дальнейшего развития каждого ребенка и профессиональной коррекции выявленных особенностей развития.

3.3. Программно- методическое обеспечение

Физическая культура в детском саду 6 – 7 лет. Л.И. Пензулаева. Мозаика – Синтез Москва 2016г.

Физическая культура в детском саду 4 – 5 лет. Л.И. Пензулаева. Мозаика – Синтез Москва 2016г.
Т.Н. Доронова, О.А. Карабанова, Е.В. Соловьева Развитие игровой деятельности детей 2 – 8 лет. (2-е издание) Москва «Просвещение» 2017 г.
Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез Москва 2016г.