****

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (от 2 лет до завершения образовательных отношений) МДОУ «Детский сад № 152» составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

***Федерального уровня***

* Декларация прав ребёнка;
* Конвенция о правах ребёнка от 20 ноября 1989 г.
* Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
* 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»;
* Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013г.);
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 г. № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г. № 28908);
* Постановление Правительства РФ от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 декабря 2014 г. № 1547 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
* Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 г. № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования (зарегистрировано в Минюсте РФ от 12 мая 2014 г. № 32220, вступил в силе 27 мая 2014 г.)
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 января 2014 г. № 8 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования».

**1.1. Цели, задачи, направления и принципы** **физического развития**

«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.)».

**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.

**Задачи:**

1. Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;

- всестороннее физическое совершенствование функций организма;

- повышение работоспособности и закаливание.

2. Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие физических качеств;

- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3. Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое.

**Направления физического развития:**

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;

- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;

- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;

- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

**Принципы физического развития:**

1. Дидактические:

- систематичность и последовательность;

- развивающее обучение;

*-* доступность;

- воспитывающее обучение;

 - учет индивидуальных и возрастных особенностей;

- сознательность и активность ребенка;

- наглядность.

2. Специальные:

- непрерывность;

- последовательность наращивания тренирующих воздействий;

- цикличность.

3. Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;

- рациональность чередования деятельности и отдыха;

- возрастная адекватность;

- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;

- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

**Организация двигательного режима**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы организации | Младший возраст | Старший возраст |
| Младшиегруппы | Средниегруппы | Старшиегруппы | Подготовит.группы |
| Организованная деятельность |  | 6 часов в неделю | 8 часов в неделю |
| Утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 8- 10 минут | 10- 12 минут |
| Упражнения после дневного сна | 5- 10 минут | 5- 10 минут | 5-10 минут | 5-10 минут |
| Подвижные игры | не менее 2-4 раз в день |
| 6-8 минут | 10-15 минут | 15-20 минут | 15- 20 минут |
| Спортивные игры | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю |
| Спортивные упражнения | Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю |
|  | 8-12 минут | 8-15 минут | 8-15 минут |
| Физкультурные упражнения на прогулке | Ежедневно с подгруппами |
| 5-10 мин | 10-12 мин | 10-15 минут | 10-15 минут |
| Спортивные развлечения | 1-2 раза в месяц |
| 15 минут | 20 минут | 30 минут | 30- 40 минут |
| Спортивные праздники | 2- 4 раза в год |
| 15 минут | 20 минут | 30 минут | 40 минут |
|  День здоровья | Не реже 1 раза в квартал |
|  1 день в месяц |  1 раз в месяц |
|  Неделя здоровья | Не реже 1 раза в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

 **Формы организации работы с детьми пообразовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Возраст** | **НОД** | **Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов** | **Самостоятельная деятельность** |
| 1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;строевые упражнения; ритмические упражнения.2.Общеразвивающие упражнения3.Подвижные игры4.Спортивные упражнения5.Активный отдых6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ | 2-5 лет, Младшие и средняя группы | НОД по физическому воспитанию:- сюжетно-игровые- тематические-классические-тренирующееВ НОД по физическому воспитанию:-тематические комплексы-сюжетные-классические-с предметамиФизминуткиДинамические паузыОбучающие игры по инициативе воспитателя(сюжетно-дидактические),развлечения | ***Утренний отрезок времени***Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражненияУтренняя гимнастика:-классическая-сюжетно-игровая-тематическая***Прогулка*** Подвижная игра большой и малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаЗанятия по физическому воспитанию на улице***Вечерний отрезок времени, включая прогулку***Гимнастика после дневного сна:Физкультурные упражненияИндивидуальная работаПодражательные движенияФизкультурный досугФизкультурные праздникиДень здоровья (ср. гр.)Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал | ИграИгровое упражнение Подражательные движенияСюжетно-ролевые игры |
| 1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;строевые упражнения; ритмические упражнения.2.Общеразвивающие упражнения3.Подвижные игры4.Спортивные упражнения5.Спортивные игры6.Активный отдых7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ | 5-7 лет, старшая и подгот.к школе группы | НОД по физическому воспитанию:- сюжетно-игровые- тематические-классические-тренирующее-по развитию элементов двигательной креативности(творчества)В занятиях по физическому воспитанию:-сюжетный комплекс- комплекс с предметамиФиз.минуткиДинамические паузыПодвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игрРазвлечения, ОБЖ, минутка здоровья | ***Утренний отрезок времени***Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражненияУтренняя гимнастика:-классическая-игровая-музыкально-ритмическая***Прогулка*** Подвижная игра большой и малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаЗанятия по физическому воспитанию на улице***Вечерний отрезок времени, включая прогулку***Гимнастика после дневного сна-Физкультурные упражненияИндивидуальная работаФизкультурный досугФизкультурные праздникиДень здоровьяОбъяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример,  | Игровые упражнения Дидактические, сюжетно-ролевые игры |

**Модель организации двигательного режима**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | 1 младшая группа | 2младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 5 минут | Ежедневно 6 минут | Ежедневно 8 минут | Ежедневно 10 минут | Ежедневно 12 минут |
| Физическая деятельность в помещении  | 2 раза в неделю по 10 мин. | 2 раза в неделю по 15 мин. | 2 раза в неделю по 20 мин | 2 раза в неделю по 25 мин | 2 раза в неделю по 30 мин |
| Физическая деятельность на прогулке | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| Физкультминутки во время занятий | 1-3 мин | 1-3 мин. | 1-3 мин. | 3-5 мин. | 3-5 мин. |
| Музыкальное занятие | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| Прогулка | 1 ч 25 мин | 1ч 35 мин. | 1 ч 30 мин | 1ч. 30ми | 1ч. 30мин. |
| Упражнения после сна | 4 мин | 4 мин | 5 мин | 6 мин | 10 мин |
| Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером | 20—30 мин ежедневно, индивидуально | 20—30 мин ежедневно, индивидуально | 20—30 мин ежедневно, индивидуально | 30 - 40 мин ежедневно, индивидуально | 30 — 40 мин ежедневно, индивидуально |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 мин. | 1 раз в месяц 20 мин. | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 30-40 мин | 1 раз в месяц 40 мин. |
| Спортивные упражнения, игры | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам) |
| Физкультурный праздник | — | — | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 1 часа | 2 раза в год до 1 часа |

**Планирование образовательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Базовая образовательная область | Периодичность |
| Группа раннего возраста | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Физическая культура в помещение | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| Физическая культура на прогулке |   | 1 раза в неделю | 1 раза в неделю | 1 раза в неделю | 1 раза в неделю |

**Обеспеченность методическими материалами**

**и средствами обучения и воспитания.**

1. Программа ДОУ разработана с учетом примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой

|  |
| --- |
| 2. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с * детьми 3–7 лет.
* 3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).
* 4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).
* 5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).
* 6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе
* группа (6–7 лет).
* 7. Сборник подвижных игр -2-7 лет/ Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
* 8. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в
* детском саду.
* 9. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева.
* 10. Новикова И.М. Формирование представление о здоровом образе жизни у
* дошкольников
* 11. Уроки Мойдодыра / Г.Зайцев.
* 12. Л.В. Гаврючина. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ
* 13. Фролова В.Г. Физкультурные занятия на воздухе.
* 14. Основы здорового образа жизни» под ред. Смирновой Н.П.

15. Наглядно-дидактические пособияСерия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»;«Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». |
|  |

**Оборудование спортивного зала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование оборудования** | **Количество** |
| 1. | Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г | 2 |
| 2. | Метательная корзина | 2 |
| 3. | Мячи-прыгунки | 5 |
| 4. | Флажки разноцветные | 80 |
| 5. | Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра) | 20 |
| 6. | Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) | 20 |
| 7. | Коврики  | 30 |
| 8. | Доска ребристая | 2 |
| 9. | Доска наклонная | 2 |
| 10. | Скамья гимнастическая | 4 |
| 11. | Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винилискожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см) | 1 |
| 12. | Мат гимнастический | 2 |
| 13. | Лестница вертикальная настенная | 4 |
| 14. | Массажная дорожка | 3 |
| 15. | Степы  | 18 |
| 16. | Скакалки  | 20 |
| 17. | Баскетбольная стойка с регулируемой высотой | 2 |
| 18. | Ходунки  | 3 пары |
| 19. | Кольцеброс с кольцами | 4 |
| 20. | Дартс  | 4 |
| 21. | Канат  | 1 |
| 22. | Батут  | 1 |
| 23. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.) | 3 |
| 24. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.) | 3 |

На улице имеется спортивная площадка: яма для прыжков, баскетбольное кольцо, канат, вертикальная лестница, лестница с кольцом для метания, беговые дорожки, брёвна разной высоты.