**Министерство образования Ставропольского края**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Центр развития ребенка-детский сад № 9 «Родничок»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**образовательной области**

**«Физическое развитие»**

Ессентуки, 2021

# Физическое развитие

Образовательная область «Физическое развитие» представлена в виде содержания работы ДОУ, по двум направлениям:

- физическая культура;

- здоровье.

Направление образовательной деятельности по физической культуре предполагает достижение целей формирования у детей раннего и дошкольного возраста интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, которое включает в себя:

- развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными движениями;

- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Направление «Здоровье» в воспитательно-образовательном процессе ДОУ предполагает:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- воспитание культурно - гигиенических навыков;

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

- организацию рационального питания (второй завтрак, питьевой режим, прием овощей и фруктов в обед и полдник).

Содержание физкультурно-оздоровительной работы состоит из следующих компонентов:

– гибкого режима дня;

– утренней гимнастики;

– приема детей на улице в теплое время года;

– двигательной активность во время прогулки;

– физкультурных занятия и физкультурных досугов;

– подвижных игр;

– музыкально - ритмических движений;

– игровых упражнений, хороводов;

– лого-ритмической гимнастики.

Такие подходы позволяют создать условия для того, чтобы ребенок проявлял волевые усилия, следовал социальным нормам поведения в игровых и подвижных видах деятельности, соблюдал правила безопасного поведения и личной гигиены, что является требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

**Младенческий возраст**

**Цель:** развитие движений, действий с предметами.

от 2–3 до 5–6 мес.

Развивать движения для подготовки к ползанию.

Закреплять умение лежать на животе, опираясь на ладони выпрямленных рук.

Стимулировать развитие кисти руки, захватывание предметов, повороты на бок (4 месяца), со спины на живот (5 месяцев), с живота на спину (6 месяцев).

Развивать упор ног, поддерживая ребенка под мышки в вертикальном положении. Учить его упираться ногами в твердую поверхность (5 месяцев).

Упражнять в умении сохранять равновесие, покачивая малыша в горизонтальном и вертикальном положениях.

от 5–6 до 9–10 мес.

Стимулировать дальнейшее развитие рук, манипуляцию с предметами, самостоятельное ползание (к 7 мес.). Учить ползать, подзывая к себе и привлекая игрушкой (с 6 мес.). Стремиться к тому, чтобы малыш к 7 мес. активно и подолгу ползал. Поддерживать стремление ребенка самостоятельно присаживаться из лежачего положения, а затем садиться, вставать и опускаться, держась руками за опору (к 8 мес.). Способствовать развитию умения переступать вдоль барьера, придерживаясь за него руками, переходить от одного предмета к другому. Поддерживать попытки ребенка вползать на горку и спускаться с нее (8 мес.), подниматься на горку по лестнице, держась за перила (9 мес.), перелезать через бревно, влезать в дидактические ящики (с 8–9 мес.). Упражнять в умении сохранять равновесие (сидя, стоя, переступая).

Игры-занятия с подгруппой детей. Объединять детей для выполнения упражнений (ползание, переступание), использовать мячи разных размеров, крупные сюжетные и музыкальные игрушки.

от 9–10 до 12 мес.

Совершенствовать ранее освоенные движения. К 10–11 месяцам учить ходить, придерживаясь за предметы, переходить от одного предмета к другому; ходить при поддержке за обе руки, спокойно подниматься и спускаться по лестнице и с горки,

приседать на корточки, взбираться на невысокие предметы, свободно вставать и опускаться.

Игры-занятия с подгруппой детей. Закреплять умения детей стоять и ходить, ориентироваться в окружающем пространстве (игры

«Найди по голосу (кошку)», «Достань с горки игрушку», «Собери раскатившиеся шарики», «Догони собачку» и др.). Поддерживать и закреплять чувство удовлетворения от совместны действий, радостного сопереживания.

**Ранний и дошкольный возраст**

1 год – 2 лет

|  |
| --- |
| **Развитие движений** |
|  | **От 1 года до 1 года 6 месяцев** | **От 1 года 6 месяцев до 2 лет** |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | – ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке;– ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним коном от пола на 10-15 см (ширина доски 25 см, длина 1.5 – 2 м), и вниз до конца;– подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50х50х10 см) и спуск с него;– перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 5-10 см | – ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5 – 2 м), приподнятой 1 концом от пола на 15-20 см;– подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50х50х15 см) и спуск с него;– перешагивание через веревку ли палку, приподнятую от пола на 12-18 см |
| **Ползание, лазанье** |  – ползание на расстояние до 2 м; – подлезание под веревку (высота 50 см); – пролезание в обруч (диаметр (50 см); – лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 м) | – перелезание через бревно (диаметр 15-20 см);– подлезание под веревку, приподнятую на высоту 35-40 см;– пролезание в обруч (диаметр 45 см);– лазанье по лесенке-стремянке вверх-вниз (высота 1.5 м) |
| **Катание, бросание** | **–**катание мяча (диаметр 25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя);– бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль | – катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре с взрослым;– катание по скату и перенос мяча к скату;– бросание мяча (диаметр 6-8 см) право и левой рукой на расстоянии 50-70 см |
| **Общеразвивающие упражнения** |  | – в положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину;– в положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета;– в положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление;– при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола);– приседания с поддержкой взрослого; |
| **Подвижные игры** | – формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм;– ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее;– развивать основные движения детей (ходьба, ползание, лазанье, катание и бросание мяча);– формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу;– развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу. (индивидуально); | – формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм;– ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее;– развивать основные движения детей (ходьба, ползание, лазанье, катание и бросание мяча);– формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу;– развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу. (индивидуально и по подгруппам (2-3 человека); |

**Содержание совместной образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.**

|  |
| --- |
| **Вторая группа, ранний возраст (2 - 3 года).** |
| **Цель, задача** | **Направления работы** | **Формы работы** | **Целевые ориентиры** |
| **Цель:** создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей раннего возраста**Задача:** обеспечить психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности по физическому развитию детей раннего возраста. | **Развитие физических качеств:**- ходьба, бег;- направления движения;- устойчивое положение **тела, осанка;**- ползание, лазание, действия с мячом.**Формирование потребности в двигательной активности:**- физические упражнения, подвижные игры. | -игра;- игровая беседа;- упражнения;- утренняя гимнастика;- показ движений;-интегративная деятельность;- предметно-двигательная деятельность. | - у ребенка развита крупная моторика;- ребенок освоил движения - бег, ползание лазание, перешагивание. |
| **Содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни** |
| **Цель:** создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни.**Задача:** обеспечить психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни. | **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:**- закаливание;- режим дня, пребывание на воздухе;- работа с мед. персоналом.**Культурно - гигиенические навыки:** - мытье рук, вытирание полотенцем;- пользование индивидуальными предметами: салфетка, носовой платок, и т.д;- порядок одевания и раздевания, одежда.**Представления о здоровом образе жизни**:-значение органов для жизни - глаза, уши, нос, язык. | - игровая беседа;- игра;- утренняя гимнастика;-интегрированная деятельность;- беседа, упражнения;- экспериментирование;- проблемная ситуация. | - ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания;- ребенок проявляет самостоятельность в бытовом и игровом поведении. |

|  |
| --- |
| **Младшая группа, дошкольный возраст (3-4 года).** |
| **Цель, задача** | **Направления работы** | **Формы работы** | **Целевые ориентиры** |
| **Цель:** создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста.**Задача:** обеспечить психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста. | **Развитие физических качеств****-** координация движений рук и ног;- осанка при выполнении движений;- игры с правилами и сменой движений.**Двигательная активность****-** совместные игры и физические упражнения;- самостоятельная двигательная активность;- катание на лыжах, санках, трехколесном велосипеде;- спортивные сигналы- беги, лови, стой, иди**.** | - игра, игровая беседа;- утренняя гимнастика;- интеллектуальная деятельность;- физкультурный досуг;- простейшие физкультурные состязания;- проблемная ситуация;- экспериментирование;- упражнения;- интегрированная деятельность;- ситуативный разговор;- беседа;- игровые беседы с элементами движений**.** | **-** ребенок владеет соответствующими возрасту движениями;- у ребенка проявляется интерес к двигательной активности;- ребенок проявляет интерес к совместным играм и упражнениям;- ребенок самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры;- ребенок имеет элементарные представления о ценности здоровья**.** |
| **Содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни** |
| **Цель:** создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни.**Задача:** обеспечить психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни. | **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:**- закаливание;- режим дня, пребывание на воздухе;- работа с мед. персоналом;- обучение детей плаванию.**Культурно - гигиенические навыки:** - мытье рук, вытирание полотенцем;- пользование индивидуальными предметами: салфетка, носовой платок и т.д.;- порядок одевания и раздевания, одежда;- навыки поведения за столом.**Представления о здоровом образе жизни**:- значение органов для жизни - глаза, уши, нос, язык;- представления о полезной и вредной пище. | - игровая беседа;- игра;- утренняя гимнастика;- интегрированная деятельность;- беседа, упражнения;- экспериментирование;- проблемная ситуация. | - ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания;- ребенок проявляет самостоятельность в бытовом и игровом поведении;- ребенок владеет основными культурными способами деятельности |
| **Средняя группа, дошкольный возраст (4-5 лет).** |
| **Цель, задача** | **Направления работы** | **Формы работы** | **Целевые ориентиры** |
| **Цель:** создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 - 5 лет.**Задача:** обеспечить психолого-педагогическое сопровождение по физическому развитию детей 4 - 5 лет. | **Развитие физических качеств****-** формирование правильной осанки;- бег, ходьба;- выполнение действий по сигналу;- гимнастическая стенка;- прыжки в длину и высоту;- игры с мячами, скакалками, обручами;- скользящий шаг, повороты**.****Двигательная активность****-** физкультурные досуги, праздники;- творческое использование спортивного инвентаря;- быстрота, сила, ловкость;- пространственная ориентировка. | - игровая беседа с элементами движений;- утренняя гимнастика;- проблемные ситуации;- упражнения;- интегрированная деятельность;- спортивные состязания;- физкультурные занятия;- рассказ;- чтение;- беседа; - проектная деятельность. | - ребёнок владеет основными движениями;- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;- пользуется физкультурным оборудованием;- стремиться к общению со взрослыми и сверстниками. |

|  |
| --- |
| **Содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни** |
| **Цель:** создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни.**Задача:** обеспечить психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни. | **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:**- закаливание;- режим дня, пребывание на воздухе;- работа с мед. персоналом.**Культурно - гигиенические навыки:** - мытье рук, вытирание полотенцем.**Представления о здоровом образе жизни:**-значение органов для жизни - глаза, уши, нос, язык;- самостоятельное умывание, пользование туалетом. | - игровая беседа;- игра; - утренняя гимнастика;-интегрированная деятельность;- беседа, упражнения;- экспериментирование;- проблемная ситуация. | - ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания;- ребенок проявляет самостоятельность в бытовом и игровом поведении;- самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры;- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;- знает понятия «здоровье», «болезнь» |
| **Старшая группа, дошкольный возраст (5-6 лет).** |
| **Цель, задача** | **Направления работы** | **Формы работы** | **Целевые ориентиры** |
| **Цель:** создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 - 5 лет.**Задача:** обеспечить психолого - педагогическое сопровождение по физическому развитию детей 4 - 5 лет. | **Развитие физических качеств**- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;- прыжки в длину, в высоту с разбега;- равновесие при приземлении;- подбрасывание и ловля мяча одной рукой;- ходьба на лыжах;- элементы соревнований, игры, эстафеты.**Двигательная активность**- участие в играх с элементами соревнований;- поддержка интереса к различным видам спорта;- физкультурные досуги, праздники. | - физкультурное занятие;- утренняя гимнастика;- игра, беседа, рассказ;- рассматривание;- интегративная деятельность;- контрольно - диагностическая деятельность;- совместная деятельность;- проектная деятельность;- проблемная ситуация;- спортивные состязания. | - ребёнок владеет основными движениями;- проявляет инициативу и самостоятельность в спортивных видах деятельности;- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий;- ребёнок способен к волевым усилиям;- ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими;- ребёнок следует социальным нормам поведения в спортивно - игровой деятельности. |
| **Содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни** |
| **Цель:** создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни.**Задача:** обеспечить психолого- педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни. | **Воспитание культурно - гигиенических навыков:**- формирование привычки следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически;- формирование привычки самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей;- формирование привычки соблюдать порядок в своем шкафу;- совершенствование культуры еды. | - рассказ, беседа;- практические индивидуальные и совместные действия.  | - ребёнок умеет выполнять гигиенические процедуры;- соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;- ребёнок имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания. |

|  |
| --- |
| **Подготовительная группа, дошкольный возраст (6-7 лет).** |
| **Цель, задача** | **Направления работы** | **Формы работы** | **Целевые ориентиры** |
| **Цель:** создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей 6 -7 лет.**Задача:** обеспечить психолого- педагогическое сопровождение по физическому развитию детей 6 -7 лет. | **Развитие физических качеств**- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;- темп, ходьба, бег;- перестроения;- быстрота, выносливость, ловкость;- статическое и динамическое равновесие;- упражнения на гимнастической стеке.**Двигательная активность**- придумывание вариантов игр;- спортивные игры и упражнения: городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол;- физкультурные досуги и праздники.  | - физкультурное занятие;- утренняя гимнастика;- игра, беседа, рассказ;- рассматривание;- интегративная деятельность;- контрольно - диагностическая деятельность;- совместная деятельность;- проектная деятельность;- проблемная ситуация;- спортивные состязания;- экспериментальная деятельность;- семейная эстафета. | - ребёнок владеет основными движениями;- проявляет инициативу и самостоятельность в спортивных видах деятельности;- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий;- ребёнок способен к волевым усилиям;- ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими;- ребёнок следует социальным нормам поведения в спортивно - игровой деятельности;- ребёнок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других;- сопереживать неудачам и радоваться успехам других. |

|  |
| --- |
| **Содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни** |
| **Цель:** создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни.**Задача:** обеспечить психолого- педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни. | **Воспитание культурно - гигиенических навыков:**- формирование привычки следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически;- формирование привычки самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей;- формирование привычки соблюдать порядок в своем шкафу;- совершенствование культуры еды;- умение заботиться о своём здоровье. | - рассказ, беседа;- практические индивидуальные и совместные действия;- тренинг.   | - ребёнок умеет выполнять гигиенические процедуры;- соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;- ребёнок имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания;- ребёнок владеет культурными способами деятельности |

**Психолого-педагогические условия реализации программы по физическому развитию детей 2 – 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Организация психолого- педагогических условий** | **Первая группа, ранний возраст (2-3 года)** | **Младшая группа (3-4 года)** | **Средняя группа****(4-5 лет)** | **Старшая группа****(5-6 лет)** | **Подготовительная к школе группа****(6-7 лет)** |
| 1. | Обеспечение эмоционального благополучия ребенка | Создание игровых ситуаций для обеспечения эмоционального благополучия ребенка в процессе обогащения двигательного опыта, развития интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям | Создание игровых ситуаций для обеспечения эмоционального благополучия ребенка в процессе целенаправленного развития физических качеств: выносливости, силы, гибкости | Создание игровых ситуаций для обеспечения эмоционального благополучия ребенка в процессе целенаправленного развития физических качеств: координации движений, развитие скоростно-силовых умений | Создание игровых ситуаций для обеспечения эмоционального благополучия ребенка в процессе самостоятельного проведения подвижных игр | Создание игровых ситуаций для обеспечения эмоционального благополучия ребенка в процессе формирования осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании |
| 2. | Формирование доброжелательных, внимательных отношений | Создание игровых ситуаций на темы добра, внимания друг к другу, близким людям в процессе двигательной деятельности |  Создание игровых ситуаций в процессевыполнения физических упражнений, игр для приобретения навыков доброжелательного поведения в коллективных играх | Создание игровых ситуаций в процессе коллективных подвижных игр для приобретения навыков внимательного отношения друг к другу | Создание условий для формирования доброжелательных, внимательных отношений в процессе игровых эстафет, соревнований | Создание условий для формирования доброжелательных, внимательных отношений в процессе семейно-групповых соревнований и физкультурных праздников |
| 3. | Развитие самостоятельности | Создание игровых ситуаций, с использованием группового инвентаря, игрушек для выполнения самостоятельных упражнений | Создание игровых ситуаций для развития самостоятельности при простейших построениях, перестроениях (возможно в соответствии с указаниями воспитателя) | Создание игровых ситуаций с использованием вариативной предметно - пространственной среды, побуждающей к самостоятельным двигательным действиям | Создание игровых ситуаций для развития самостоятельности в организации и проведении подвижных игр. | Создание игровых ситуаций для развития осознанной потребности в самостоятельной двигательной деятельности |
| 4. | Создание условий для развития свободной игровой деятельности |  Создание предметно-пространственной среды для стимулирования двигательной активности | Создание предметно-пространственной среды для свободной игровой двигательной деятельности. | Создание предметно-пространственной среды для стимулирования физической активности и свободной игровой деятельности | Создать предметно-пространственную среду для проведения коллективных подвижных игр с предметами | Создать предметно-пространственную среду для коллективной и индивидуальной игровой двигательной деятельности с учетом детских интересов |
| 5. | Создание условий для развития исследовательской и познавательной деятельности | Создание предметно-пространственной среды для развития исследовательской и познавательной в процессе ознакомления со спортивными игрушками | Создание предметно-пространственной среды для развития исследовательской и познавательной деятельности в процессе ознакомления с незнакомыми спортивными детскими снарядами | Создание предметно-пространственной среды для развития исследовательской и познавательной деятельности в процессе ознакомления с простейшими спортивными сооружениями (виртуальная выставка) | Создание предметно-пространственной среды для развития исследовательской и познавательной деятельности в процессе ознакомления с различными видами спорта | Создание предметно-пространственной среды для развития исследовательской и познавательной деятельности в процессе освоения правил игр с мячом,и др. |
| 6. | Создание условий для самовыражения средствами искусства | Создание предметно-пространственной среды для приобщения к двигательной деятельности под музыку. | Создание предметно-пространственной среды для приобщенияк выполнению движений под бубен, барабан и другие ударные инструменты | Создание предметно-пространственной среды для координации слуховых и двигательных умений в процессе подвижных игр | Создание предметно-пространственной среды для развития самостоятельной деятельности на основе собственного двигательного опыта | Создание предметно-пространственной среды для реализации собственного спортивно - двигательного творчества |
| 7. | Создание условий для физического развития | Создание предметно-пространственной среды для ежедневной двигательной активности детей с применением музыкального сопровождения | Создание предметно-пространственной среды дляиспользования различных методов обучения детей с разным уровнем физического развития | Создание предметно-пространственной среды для стимулирования ежедневной двигательной активности | Создание предметно-пространственной среды для сохранения физического и психического здоровья | Создание предметно-пространственной среды для сохранения физического и психического здоровья в процессе спортивно-двигательной деятельности |
| 8. | Основные формы взаимодействия с семьей. | 1. Взаимопознание и взаимоинформирование.2. Непрерывное образование воспитывающих взрослых.3. Совместная деятельность педагогов, родителей, детей.4. Пособия для занятий с ребенком дома |
| 9. | Инклюзивная практика | 1. Обучение и воспитание детей с нарушениями зрения 2. Обучение и воспитание детей с нарушениями слуха3. Обучение и воспитание детей с нарушениями опорно - двигательного аппарата4. Обучение и воспитание детей с расстройствами аутического спектра |