

Рабочая программа по реализации задач образовательной области «Физическое развитие»

для детей в возрасте 2-3 лет

Пояснительная записка

Образовательная программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

Работа по освоению образовательной области «Физическая культура» требует от педагога особой компетентности, ведь он имеет дело с чрезвычайно пластичным, ранимым и быстро развивающимся организмом ребенка. В то же время важно учитывать, что возрастные возможности овладения миром разнообразных движений на третьем году жизни весьма ограничены. В связи с этим важно грамотно организовать накопление ребенком двигательного опыта, учитывая физиологические, психические особенности. На третьем году жизни происходит освоение простейших жизненно важных движений, которые малыш способен выполнять в реальных жизненных условиях.

Основные задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей;
- развивать потребность у детей в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Основными методами выступают:

- показ;
- тематические прогулки;
- трудовые поручения;
- игра

Организация непосредственной образовательной деятельности:

- два раза в неделю (по 10 минут), согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическая культура»;
- 74 часа согласно календарному учебному графику, из них по 4 учебных часа в начале и конце учебного года отводится на проведение мониторинга уровня развития целевых ориентиров ребенка.

Планируемые результаты:

- сформировать в соответствии с возрастом координацию движений;

- сформировать положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- уметь бегать, ходить, не наталкиваясь друг на друга;
- сохранять равновесие;
- уметь реагировать на сигнал, переключаться с одного движения на другое;
- уметь ползать на четвереньках, спрыгивать с высоты и подпрыгивать.

ЛИТЕРАТУРА

- Младший дошкольник в детском саду. Как работать по программе «Детство»: учеб.-метод. Пособие / Т. И. Бабаева; сост. И ред. Т. И. Бабаева, М. В. Крулехт, З. А. Михайлова. – СПб. : Детство-Пресс, 2008.
- Теплюк, С. Н. Занятия на прогулках с детьми младшего дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. Учреждений. – М., Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001.
- Лайзане, С. Я. Физическая культура для малышей: книга для воспитателя детского сада / С. Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 1987.
- Степанкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду / Э. Я. Степанкова.- М.: Мозаика- Синтез, 2008.
- Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: пособие для воспитателя дет. сада / Е. А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1979.

для детей в возрасте 3-4 лет

Пояснительная записка

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии.

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками. в связи с этим возникает необходимость научно обоснованного определения оптимального соотношения обучения и самостоятельных тренировок детей в процессе подвижных и спортивных игр с применением специального оборудования и тренажеров.

Физическая культура, считается частью общей культуры общества и культуры здоровья, является одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Овладевая физической культурой, ребенок осваивает ее образцы, нормы и совершенствует свою собственную природу, достигая все более высокого уровня. В этом смысле ребенка, овладевшего основами физической культуры, можно считать физически образованным, т.е. носителем личной физической культуры. Применительно к дошкольнику можно говорить только об усвоении основ физической культуры, так как процесс осуществляется в течение всей жизни человека.

В Образовательной программе дошкольного учреждения, которая определяет содержание и организацию образовательного процесса для дошкольников и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, большое место отводится проблеме физического развития ребенка.

Основные задачи программы:

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - ✓ добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
 - ✓ формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
 - ✓ учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
 - ✓ побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
 - ✓ воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основными методами выступают:

- Подвижная игра;
- Игровые упражнения
- Привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям;
- Выполнение движений;
- Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов.

Организация непосредственной образовательной деятельности:

- Три раза в неделю (по 15 минут), из них - 2 в спортивном зале, и 1 на улице, согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическая культура»;
- 111 учебных часов, согласно календарному учебному графику, из них по 6 часов в начале и конце учебного года отводится на диагностику физического развития.

Планируемые результаты:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;
- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Список литературы:

- Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» - М.: Просвещение, 1988.
- И.Н. Бочарова «Физическая культура дошкольника в Доу» - М: ООО «Центр педагогического образования», 2007.
- Е.Н.Вавилова «Учите бегать прыгать лазать, метать» - М.: «Просвещение», 1983.
- Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» - М.: «Просвещение», 1986.

для детей в возрасте 4-5 лет

Пояснительная записка

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии.

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной

потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками. В связи с этим возникает необходимость научно обоснованного определения оптимального соотношения обучения и самостоятельных тренировок детей в процессе подвижных и спортивных игр с применением специального оборудования и тренажеров.

Физическая культура, считается частью общей культуры общества и культуры здоровья, является одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Овладевая физической культурой, ребенок осваивает ее образцы, нормы и совершенствует свою собственную природу, достигая все более высокого уровня. В этом смысле ребенка, овладевшего основами физической культуры, можно считать физически образованным, т.е. носителем личной физической культуры. Применительно к дошкольнику можно говорить только об усвоении основ физической культуры, так как процесс осуществляется в течение всей жизни человека.

Основные задачи программы:

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - ✓ добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
 - ✓ формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
 - ✓ учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
 - ✓ побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
 - ✓ воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основными методами выступают:

- Подвижная игра;
- Игровые упражнения
- Привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям;
- Выполнение движений;
- Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов

Организация непосредственной образовательной деятельности:

- Три раза в неделю (по 20 минут), из них - 2 в спортивном зале, и 1 на улице, согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическая культура»;
- 111 учебных часов, согласно календарному учебному графику, из них по 6 часов в начале и конце учебного года отводится на диагностику физического развития.

Планируемые результаты:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием в не занятий (в свободное время);
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места;
- может бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; метать предметы правой и левой рукой.

Список литературы:

- Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» - М.: Просвещение, 1988.
- И.Н. Бочарова «Физическая культура дошкольника в Доу» - М: ООО «Центр педагогического образования», 2007.
- Е.Н.Вавилова «Учите бегать прыгать лазать, метать» - М.: «Просвещение», 1983.
- Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» - М.: «Просвещение», 1986.

для детей в возрасте 5-6 лет

Пояснительная записка

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии...

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в

движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками. В связи с этим возникает необходимость научно обоснованного определения оптимального соотношения обучения и самостоятельных тренировок детей в процессе подвижных и спортивных игр с применением специального оборудования и тренажеров.

Физическая культура, считается частью общей культуры общества и культуры здоровья, является одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Овладевая физической культурой, ребенок осваивает ее образцы, нормы и совершенствует свою собственную природу, достигая все более высокого уровня. В этом смысле ребенка, овладевшего основами физической культуры, можно считать физически образованным, т.е. носителем личной физической культуры. Применительно к дошкольнику можно говорить только об усвоении основ физической культуры, так как процесс осуществляется в течение всей жизни человека.

Основные задачи программы:

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - ✓ добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
 - ✓ формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
 - ✓ учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
 - ✓ побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
 - ✓ воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основными методами выступают:

- Подвижная игра;
- Игровые упражнения
- Привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям;
- Выполнение движений;
- Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов

Организация непосредственной образовательной деятельности:

- Три раза в неделю (по 25 минут), из них - 2 в спортивном зале, и 1 на улице, согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическая культура»;
- 111 учебных часов, согласно календарному учебному графику, из них по 6 часов в начале и конце учебного года отводится на диагностику физического развития.

Планируемые результаты:

- владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом;
- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- договаривается с партнерами, во что играть, кто кем будет в игре; подчиняется правилам игры.

Список литературы:

- Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» - М.: Просвещение, 1988.
- И.Н. Бочарова «Физическая культура дошкольника в Доу» - М: ООО «Центр педагогического образования», 2007.
- Е.Н.Вавилова «Учите бегать прыгать лазать, метать» - М.: «Просвещение», 1983.
- Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» - М.: «Просвещение», 1986.

для детей в возрасте 6-7 лет

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии...

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками. В связи с этим возникает необходимость научно обоснованного определения оптимального соотношения обучения и самостоятельных тренировок детей в процессе подвижных и спортивных игр с применением специального оборудования и тренажеров.

Физическая культура, считается частью общей культуры общества и культуры здоровья, является одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Овладевая физической культурой, ребенок осваивает ее образцы, нормы и совершенствует свою собственную природу, достигая все более высокого уровня. В этом смысле ребенка, овладевшего основами физической культуры, можно считать физически образованным, т.е. носителем личной физической культуры. Применительно к дошкольнику можно говорить только об усвоении основ физической культуры, так как процесс осуществляется в течение всей жизни человека.

Основные задачи программы:

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
 - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
 - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
 - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
 - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основными методами выступают:

- Игровая беседа с элементами движений
- Интегративная деятельность
- Игра
- Спортивные, тематические, физкультурные досуги
- Спортивные состязания
- Проектная деятельность

Организация непосредственной образовательной деятельности:

- Три раза в неделю (по 30 минут), из них - 2 в спортивном зале, и 1 на улице, согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическая культура»;
- 111 учебных часов, согласно календарному учебному графику, из них по 6 часов в начале и конце учебного года отводится на диагностику физического развития.

Планируемые результаты:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).
- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье);
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), метать предметы правой и левой рукой;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- участвует в играх с элементами спорта.

Список литературы:

- Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет» - М.:Просвещение, 1988.
- И.Н. Бочарова «Физическая культура дошкольника в Доу» - М: ООО «Центр педагогического образования», 2007.
- Е.Н.Вавилова «Учите бегать прыгать лазать, метать» - М.: «Просвещение», 1983.
- Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду» - М.: «Просвещение», 1986.