

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 96  
общеобразовательного вида» г.Сыктывкара  
(МБДОУ «Детский сад № 96»)

## ***Аннотация***

***к рабочей учебной программе***

***по образовательной области «Физическое развитие»***

Разделы: «Физическая культура», «Формирование начальных  
представлений о здоровом образе жизни»

(Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы,  
Т.С.Комаровой, М.А Васильевой)

Программа рассчитана на детей в возрасте  
от 2 до 7 лет, 6 лет обучения

Сыктывкар, 2015 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ

- СанПин 2.4.1.3049 от 15.05.2013 г. «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013 г

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

- Письмом Министерство образования и науки Российской Федерации от 31.05.2007 № 03 – 1213 «О методических рекомендациях по отнесению дошкольных образовательных учреждений к определенному виду»

- Федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г № 1155

- Устава Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 96 общеразвивающего вида» г Сыктывкара  
Образовательная область «Физическое развитие» вводится с первой младшей группы 3 раза в неделю.

Образовательные разделы «Физическая культура», «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» интегрируется в одно занятие.

Рабочая учебная программа рассчитана на детей с 2 до 7 лет на основе общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 96».

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.).

В первые годы жизни у ребенка формируются важнейшие двигательные навыки, закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования. Особую роль играют в это время занятия по физической культуре, в процессе которых происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем. В раннем дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети способны легко и быстро запоминать показанные им движения, однако для закрепления усвоенного необходимы неоднократные повторения. Высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, быстрому освоению сложных двигательных навыков: скольжения, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде. Важно с раннего детства правильно формировать двигательные навыки!

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом самосовершенствовании.

**Цель** данной Программы: Развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование разнообразных способностей и подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Важными **задачами** Программы являются:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.);
- Развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве;
- Формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений;
- Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия;
- Повышение функциональных возможностей детей, укрепление их здоровья;
- Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, интереса к физической культуре.

Эти задачи реализуются через направления воспитательно-образовательной работы, которые отражены в образовательной области «Физическое развитие».

1. Диагностическое обследование детей, которое позволяет выявить реальный уровень физического развития ребенка, степень его соответствия возрасту. Диагностика проводится в январе и мае.
2. Составление перспективного планирования программного материала. Планирование строится по принципу: обеспечить освоение программного материала и оптимальную нагрузку с учетом индивидуальных особенностей ребенка (учитывать группу здоровья и общее самочувствие перед занятием). Занятия проводятся в игровой и традиционной форме.
3. Составление перспективного планирования подвижных игр. Подбор и планирование игр определяется уровнем физического и умственного развития, двигательных умений, индивидуальных особенностей, времени года, интересов детей.
4. Индивидуальная работа, которая направлена на формирование двигательных умений и навыков, активизацию малоподвижных детей, снижение нагрузки у подвижных и улучшение психофизического развития ослабленных детей. Эта работа проводится в свободное от занятий время.

В Программу включены задачи по физической культуре индивидуально на каждый возраст и то, чему дети должны научиться к концу года.

Разработан перспективный план основных видов движений для детей 1, 2 младшей и средней группы, который включает в себя: строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, упражнения на равновесие, ползание и лазание, катание, бросание, ловлю и метание предметов.

Разработан план подвижных игр, с бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание.

Составлены комплексы утренней оздоровительной гимнастики, включающие корригирующие упражнения, бег, упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, дыхательные упражнения, с использованием музыкального сопровождения, и речевки.

Отдельное место в «Программе» занимают праздники, развлечения, досуги, которые проводятся со 2 младшей группы один раз в месяц. В них включают знакомые подвижные игры, эстафеты, игры-забавы, игровые упражнения, стихи и песни, аттракционы, ритмическую гимнастику, аэробику. Неотъемлемой частью успешного обучения является работа с родителями, это выступления на родительских собраниях, анкетирование, предоставление информации в родительские уголки, индивидуальные консультации, проведение совместных мероприятий.

### **Содержание работы с семьей по образовательной области**

#### **«Физическое развитие»**

1. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
2. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
3. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
4. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы

развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

5. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).

6. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Реализация рабочей учебной программы рассчитана на 33 учебные недели.