**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №75»** **комбинированного вида**

**(МБДОУ «ДС №75»)**

**Аннотация**

**Программа по физическому развитию** **детей в возрасте от 3 до 7 лет на основе методических рекомендаций Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду»,**

**(дополнение к основной образовательной программе МБДОУ «ДС №75» в части, формируемой участниками образовательных отношений)**

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с ООП ДО МБДОУ «ДС №75».

Рабочая программа по развитию детей обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду», они не противоречат с задачами основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Содержание образовательной области «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.).

Программа разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами**, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в РФ:

• Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

• Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014№ 08-249;

• Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

• Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к орга-низациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требова-ния к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обита-ния";

• Устав учреждения.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

**Цели и задачи реализации Программы**

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.

**Принципы и подходы к формированию Программы**

• ***Принципы к формированию Программы***:

- совместная с семьей забота о сохранении и формировании психического и физического здоровья детей;

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;

- учет индивидуально-психологических и личностных особенностей ребенка (типа высшей нервной деятельности, преобладающего вида темперамента; особенностей восприятия, памяти, мышления; наличия способностей и интересов, мотивов деятельности; статуса в коллективе, активности ребенка и т.д.);

- целенаправленное содействие духовному и физическому развитию и саморазвитию всех участников образовательных отношений;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых (педагогов, родителей), признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной и др.);

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учет этнокультурной ситуации развития детей;

- построение партнерских взаимоотношений с семьей;

- обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

• **Планируемые результаты освоения Программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в РФ, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров, представляющих собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации. Целевые ориентиры, представленные в Программе базируются на ФГОС ДО и одновременно учитывают ее отличительные особенности и приоритеты. Также как и в ФГОС ДО, целевые ориентиры в Программе представлены к началу дошкольного возраста (к 3 годам) и к завершению дошкольного образования (к 7 годам). В той части, которая совпадает с ФГОС ДО, ориентиры даются по тексту соответствующего документа.

Представленные в Программе целевые ориентиры помогут определиться, в каком направлении «вести» развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут каждого ребенка.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

***Младшая группа***

• Умение ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное взрослым направление; выполнять задания взрослого: остановиться, присесть, повернуться.

• Умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием взрослого.

• Умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

• Умение ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

• Умение энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

• Умение катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

• Умение выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

***Средняя группа***

• Умение ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

• Умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

• Умение принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

• Умение ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.

• Умение выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

• Умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

• Умение скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

• Умение ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

• Умение придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

• Умение выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

***Старшая группа***

• Умение ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

• Умение лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

• Умение прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.

• Умение метать предметы правой и левой рукой на расстояние 33-34 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

• Умение выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

• Умение перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

• Знания исходного положения, последовательности выполнения общеразвивающих упражнений, понимания их оздоровительного значения.

• Умение скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

• Участие в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

• Умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью взрослого игры на заданные сюжеты.

• Развитие творчества в двигательной деятельности, формирование умения варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

***Подготовительная группа***

• Умение выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

• Умение прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

• Умение перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, 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; владеть школой мяча.

• Умение перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

• Умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

• Умение сохранять правильную осанку.

• Активное участие в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

• Умение проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

**Основное содержание работы**

• **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

***Младшая группа (от 3 до 4 лет)***

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

- Формировать представление о значении частей тела и органовчувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

- Знакомить детей с возможностями здорового человека.

- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

***Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)***

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

- Формировать представления об активном отдыхе.

- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

• **Физическая культура**

***Младшая группа (от 3 до 4 лет)***

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.

- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

- Приучать действовать совместно.

- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

- Закреплять умение ползать.

- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

*Подвижные игры:*

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

- Организовывать игры с правилами.

- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

- Формировать правильную осанку.

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

- Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

- В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

- Учить прыжкам через короткую скакалку.

- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

- Во всех формах организации двигательной деятельности развиватьу детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

*Подвижные игры*:

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

- Приучать к выполнению действий по сигналу.

***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

- Учить ориентироваться в пространстве.

- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарьк занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры:**

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

- Учить спортивным играм и упражнениям.

***Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)***

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

- Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

- Добиваться активного движения кисти руки при броске.

- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры:**

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

**Формы работы**:

- НОД;

- Утренняя гимнастика;

- Игра;

- Беседа;

- Рассказ;

- Чтение;

- Рассматривание;

- Спортивные и физкультурные досуги;

- Спортивные состязания;

- Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;

- Проектная деятельность;

- Проблемная ситуация;

- Экспериментирование.

- Самостоятельная двигательная активность детей.

- Подвижные игры на свежем воздухе.

- Ходьба по «дорожкам здоровья».

- Обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток на свежем воздухе.

- Воздушные ванны в облегченной одежде.

**Так же используются нетрадиционные методы:**

- пальчиковая гимнастика

- дыхательная гимнастика

- зарядка для глаз

- Су-Джок терапия

- точечный массаж

- релаксация

**Варианты проведения физкультурных занятий:**

• Занятия по традиционной схеме.

• Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

• Занятия-тренировки в основных видах движений.

• Ритмическая гимнастика.

• Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

• Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.

• Сюжетно-игровые занятия.