

Аннотация к рабочим программам 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 «Физическое развитие» 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 образовательной деятельности:

- два раза в неделю (по 10 минут), согласно графику организации образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическая культура»;
- 76 часов 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:

- самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности;
- проявлять навыки опрятности (замечают неопорядок в одежде, устраняют его при небольшой помощи взрослых);
- при небольшой помощи взрослого пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, полотенцем, салфеткой, расческой, горшком);
- самостоятельно есть;
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Список литературы:

1. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. - М.: Просвещение, 2007.
2. Теплюк С.Н. Игры – занятия на прогулке с малышами. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.

3. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
4. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2 – 3 лет. - М.: Мозаика - Синтез, 2018.

для детей в возрасте 3 – 4 лет

Пояснительная записка

Основной целью воспитания ребенка является всестороннее и гармоничное развитие его личности. Физическое воспитание - неотъемлемая часть этого процесса. Роль физического воспитания в развитии ребенка раннего возраста имеет огромное значение. Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Образовательная область «Физическое развитие» детей младшего дошкольного возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Оно направлено на своевременное формирование у малышей двигательных навыков, умений и физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты); развитие интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности; воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а также положительных нравственных, моральных и волевых черт личности.

Основные задачи:

- 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 образовательной деятельности:

- два раза в неделю (по 15 минут), согласно графику организации образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическая культура»;
- 76 часов 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:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может 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.

Список литературы:

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
3. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.

для детей в возрасте 4 – 5 лет

Пояснительная записка

Физическое воспитание - неотъемлемая часть всестороннего и гармоничного развития личности. Образовательная область «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.)

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Полученные на занятиях знания о значении физических упражнений для организма человека помогают воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Педагогам необходимо продолжать начатую в младшей группе работу по укреплению здоровья детей.

Основные задачи:

- 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 образовательной деятельности:

- два раза в неделю (по 20 минут), согласно графику организации образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическая культура»;
- 76 часов 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:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

- 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;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- 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;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Список литературы:

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.

для детей в возрасте 5 – 6 лет

Пояснительная записка

Физическое воспитание - неотъемлемая часть всестороннего и гармоничного развития личности. Образовательная область «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.)

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к

их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В возрасте 5-6 лет актуальным становится формирование координационных способностей и точности движений. Последовательно применяются более сложные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, удерживание равновесия. Значительное место занимают общеразвивающие упражнения с использованием разных пособий (обручи, мячи и пр.); элементы спортивных игр; ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде и самокате.

Основные задачи:

- 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 образовательной деятельности:

- два раза в неделю (по 25 минут), согласно графику организации образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическая культура»;
- 76 часов 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:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;

- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 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);
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- вести мяч (владеют школой мяча);
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Список литературы:

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.

для детей в возрасте 6 – 7 лет

Пояснительная записка

Физическое воспитание - неотъемлемая часть всестороннего и гармоничного развития личности. Образовательная область «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.)

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Основные задачи:

- 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;
- проектная деятельность.

Организация образовательной деятельности:

- два раза в неделю (по 30 минут), согласно графику организации образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическая культура»;
- 76 часов 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:

- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- могут 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;
- могут 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;
- умеют перестраиваться в 3 - 4 колонны, в 2 - 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следят за правильной осанкой;
- участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Список литературы:

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.

2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.