**Образовательный модуль**

**«Физическое развитие»**

***Первый год жизни. 1 – я группа раннего возраста***

***Задачи образовательной деятельности***

1. Организовать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности детей.
2. Обеспечивать охрану здоровья, правильный гигиенический уход, двигательную активность детей.
3. Содействовать своевременному овладению движениями на основе положительного эмоционального общения и совместных действий взрослого с ребенком.
4. Развивать сенсоматорную активность, крупную и тонкую моторику, двигательную координацию.
5. Формировать элементарные культурно-гигиенические навыки.

**Содержание образовательной деятельности**

(смотри Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» страница 72)

***Второй год жизни. 2 – я группа раннего возраста***

***Задачи образовательной деятельности***

1. Способствовать формированию естественных видов движений (ходьба, ползание, лазание, попытка бега и подпрыгивания вверх и пр).
2. Обогащать двигательный опыт выполнения игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению.
3. Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
4. Развивать сенсорную активность, крупную и тонкую моторику, двигательную координацию.
5. Формировать элементарные культурно-гигиенические навыки.

**Содержание образовательной деятельности**

(смотри Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» страница 74)

***Третий год жизни. 1 –я младшая группа***

***Задачи образовательной деятельности***

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
4. Укреплять здоровье детей, реализовать систему закаливания.
5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

**Содержание образовательной деятельности**

(смотри Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» страница 74)

***Четвертый год жизни. 2 – я младшая группа***

***Задачи образовательной деятельности***

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

**Содержание образовательной деятельности**

(смотри Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» страница 173)

***Пятый год жизни. Средняя группа***

***Задачи образовательной деятельности***

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

**Содержание образовательной деятельности**

(смотри Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» страница 175)

***Шестой год жизни. Старшая группа***

***Задачи образовательной деятельности***

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
4. Развивать творчества в двигательной деятельности;
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения,
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

**Содержание образовательной деятельности**

(смотри Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» страница 178)

***Седьмой год жизни. Подготовительная группа***

***Задачи образовательной деятельности***

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

**Содержание образовательной деятельности**

(смотри Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» страница 182)

**Активный отдых**

**Детский физкультурный досуг**

Обеспечивает: повышение интереса к занятиям; закрепление двигательных умений и навыков; развитие физических качеств – быстроты, ловкости, выдержки, силы.

Организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Посвящается времени года, спортивным событиям, общественным праздникам. Время проведения: в ранний возраст 10 – 15 мин., 2 младшая группа – 20 – 25 мин, средняя группа – 25 – 30 мин., старшая группа – 35 -40 мин., подготовительная группа – 40 – 50 мин.

**Физкультурные праздники**

Обеспечивают: совершенствование двигательных умений и навыков; формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Проводятся 2 – 3 раза в год. Место проведения: стадион, участок образовательного учреждения.

Длительность: младший дошкольный возраст 30 – 40 мин, старший дошкольный возраст 1ч. – 1 ч 20 мин. Приглашаются родители.

**Дни здоровья**

Содействуют оздоровлению детей, предупреждают утомление.

**Каникулы**

Содействуют оздоровлению детей, предупреждают утомление. Проводятся 4 раза в год. Двигательный режим насыщается физкультурными занятиями, художественным творчеством, музыкальными развлечениями.

 **Информационно – методическое обеспечение Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **Виды детской деятельности** | **Методические и развивающие материалы** |
| ***Физическое развитие.*****Модуль «Физическое развитие»** | Игровая, коммуникативная, музыкальная, двигательная | **Основные пособия** - «Физическое развитие детей 2-7 лет». Развернутое перспективное планирование по программе «Детство», И.М. Сучкова и др., Волгоград, 2012 г.- «Физическая культура – дошкольникам» Л.Д. Глызина, Москва, 1999 Г.**Дополнительные пособия**- «Логоритмические занятия в детском саду» М.ЮКартушина, Москва, 2007.- «Подвижные игры и игровые упражнения для детей от 3 – 7 лет» Л.И. Пензулаева, Москва, 2007 г.- «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючина, Москва, 2007 г. |

**Подвижные игры**

На формирование и развитие навыков бега, с изменением темпа, на развитие скоростных способностей, выносливости, способности к ориентированию в пространстве.

Для детей 1 – 3 лет: «Карусель», «Воробушки и автомобиль», «Раз, два, три к дереву беги», «Принеси предмет», «Вейся венок»,»Рыбки», «Принеси кубик», «Лохматый пес», «Солнышко и дождик», «Поезд», «Догони меня», «Снежинки и ветер», «Мороз красный нос», «Птички в гнездышках», «Пастух и стадо», «Курочка – хохлатка», «Найди свой цвет», «Мыши в ладовой». «Наседка и цыплята», «В лесу: перебежки», «Кто добежит быстрее?».

 Для детей 3 – 4 лет: «Птички в гнездышках сидят», «Такси», «Самолеты», «Лошадки», «Мыши и кот», «Поезд», «Лохматый пес», «Конники», «Трамвай», «Воробушки и кот», «Поезд», «Найди свой домик», «Снежинки и ветер», «Зима пришла», «Берегись, заморожу!», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», зайцы и волк», «Скворцы».

Для детей 4 – 5 лет: «Догони меня», «Жмурки», «Спящая лиса», «Гуси-лебеди», «Зайцы и волк», «Ловишки-перебежки», «Перелет птиц», «Догони свою пару», «Совушка», «Пробеги тихо», «Прятки», «Огородники», «Бег на перегонки», «Быстрые и меткие».

Для детей 5 – 6 лет: «Я – впереди», «Круговорот», «Не теряй пару», «Перенеси предмет», «Найди пару в кругу», «Меняемся местами», «Ниточка с иголочкой», «Ловля бабочек».

Для детей 6 – 7 лет: «Воротики», «Ловишки», «Караси и щука», «Мы веселые ребята», «Я – ведущий», «Стоп».

На формирование ловкости и умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво. Развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Для детей 1 – 3 лет: «Хоровод», «Веселый бубен», «Принеси предмет», «Найди флажок», «Пузырь», «Веселые зайчата», «Снег идет», «Найди платочек», «Кошка и мышки».

 Для детей 3 – 4 лет: «Наседка и цыплята», «Кошка и мышки», «Мыши в ладовой».

Для детей 4 – 5 лет: «Птички в гнездышках», «Воробушки и кошка», «Ловишка в кругу», «Перелет птиц», «У медведя во бору», «Гонки снежных комков».

Для детей 5 – 6 лет: «Не задень», «Береги мешочек», «Успей поймать», «Пролезь в обруч», «Прокати мяч», «Не трогай мяч», «Шмель», «Оттолкни и поймай мяч», «Бегом в обруче».

Для детей 6 – 7 лет: «У кого больше», «Догони соперника», «Быстрее вверх», «Кто быстрее», «Пропеллер», «Вперед с мячом».

На формирование и развитие равновесия во время разнообразных упражнений, выполняемых на уменьшенной или приподнятой площади опоры.

Для детей 1 – 3 лет: «Маленькие ножки шли по дорожке», «Гуляем», «Листопад», «Самолеты», «Воробушки и кот», «Заморожу ручки», «Мяч в кругу», «Солнышко и дождик».

 Для детей 3 – 4 лет: «Солнышко и дождик», «Снежиночки-пушиночки», «Белые медведи».

Для детей 4 – 5 лет: «Наседка и цыплята», «Найди свой цвет», «Береги предмет», «Самолеты», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», «Змейка».

Для детей 5 – 6 лет: «Донеси мешочек», «Медведь и пчелы», «Скорее в обруч», «Догони обруч», «Удочка», «Волчок».

Для детей 6 – 7 лет: «Успей первым», «Юла», «Схвати шнур», «Не урони кольцо», «Кольцо навстречу кольцу».

На формирование и развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

Для детей 1 – 3 лет: «Лошадки», «Зайка беленький сидит», «Поймай перышко», «Зайцы и волк», «Поймай снежинку», «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Лягушки».

 Для детей 3 – 4 лет: «Птички летают», «По ровненькой дорожке», «Зайка беленький сидит», «Из кружка в кружок», «Зайцы и волк», «Кролики».

Для детей 4 – 5 лет: «Лягушки», «Огуречик, огуречик…», «Поймай комара», «Птички и кошка», «С кочки на кочку», «Дорожки», «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Не задень», «Пингвины», «Пастух и стадо», «Утята», «Воробушки», «Бездомный заяц», «Охотники и зайцы», «Удочка».

Для детей 5 – 6 лет: «От понедельника до воскресенья», «Прыгни и повернись», «Поверни», «Петрушка».

Для детей 6 – 7 лет: «Волк во рву», «Не задень веревку», «Не задень», «Цапля».

На формирование элементарных умений в ловле, бросках, передача и ведении мяча.

Для детей 1 – 3 лет: «Мой веселый звонкий мяч», «Кто дальше бросит», «Снайперы», «Догони мяч».

 Для детей 3 – 4 лет: «Ударь по мячу», «Кролики и сторож».

Для детей 4 – 5 лет: «Подбрось – поймай», «Кегли», «Снежки», «Сбей кеглю», «Школа мяча», Городки».

Для детей 5 – 6 лет: «Обеги мяч», «Догони мяч», «Ударь мяч и догони», «Поймай мяч», «Проведи мяч», «Задержи мяч».

Для детей 6 – 7 лет: «Ловишка с мячом», «Поймай мяч в воздухе», «Быстро переложи мяч», «Не урони мяч», «Не давай мяч».

**«Базовые ожидаемые результаты»**

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательные области | Достижения ребенка |
| Физическое развитие | ***Первый год жизни. 1-я группа раннего возраста***- Ребенок охотно ползает в разных направлениях и на разных поверхностях (по полу, дивану, горке и др.).- Успешно встает на ножки и перемещается с опорой на предметы.- Ходит с поддержкой сначала за обе руки, потом за одну.- Может пройти, не присаживаясь, несколько шагов.- Ребенок имеет соответствующие возрасту длину и массу тела, хорошие сон, аппетит, нормальное функционирование кишечника.***Второй год жизни. 2-я группа раннего возраста***- Ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см.), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30-40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед).- Воспроизводит простые движения по показу взрослого.- Охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных играх, организованных взрослым.- Получает удовольствие от процесса выполнения движений.***Третий год жизни. 1-я младшая группа***- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению у некоторым двигательным действиям. Переносит основные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.***Четвертый год жизни. 2-я младшая группа***- Ребенок 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 процессе умывания, купания.***Пятый год жизни. Средняя группа***- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.- Переносит основные упражнения в самостоятельную деятельность.- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменят физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы, сказки и стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.***Шестой год жизни. Старшая группа***- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.- Имеет представления о некоторых видах спорта.- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей.- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому ( промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).***Седьмой год жизни. Подготовительная группа***- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точностью выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из основных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддерживать, укреплять и сохранять его.- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому). |