

**Аннотация к рабочей программе по реализации задач  
образовательной области «Физическое развитие»  
для детей в возрасте 3-4 лет**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Образовательной программы ДООУ, в соответствии с введением в действие ФГОС дошкольного образования. Программа курса интегрируется с образовательными областями, обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста. В процессе реализации программы формируются знания, умения и навыки, которые обеспечивают разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению «Физическое развитие». Программные образовательные задачи решаются в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Рабочая программа основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми и ведущим видом деятельности является игра.

**Цель программы:** Обеспечение планируемых результатов по достижению целевых установок в области «Физическое развитие», определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка дошкольного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья; становление и развитие личности в ее индивидуальности, самобытности, уникальности, неповторимости.

**Задачи программы:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, формировать навыки правильной осанки, устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, развивать мотивацию к бережению своего здоровья и здоровье окружающих людей и привычки соблюдения личной гигиены.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- развивать двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях;
- развивать умения самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- развивать умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений).

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### ***Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей:***

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода.

Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды.

Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса.

#### ***для детей в возрасте 4-5 лет***

Рабочая программа составлена на основе Образовательной программы ДООУ, в соответствии с введением в действие ФГОС дошкольного образования. Программа курса интегрируется с образовательными областями, обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста. В процессе реализации программы формируются знания, умения и навыки, которые обеспечивают разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению «Физическое развитие». Программные образовательные задачи решаются в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Рабочая программа основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми и ведущим видом деятельности является игра.

**Цель программы:** Обеспечение планируемых результатов по достижению целевых установок в области «Физическое развитие», определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка дошкольного возраста, индивидуальными

особенностями его развития и состояния здоровья; становление и развитие личности в ее индивидуальности, самобытности, уникальности, неповторимости.

### **Задачи программы:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, формировать навыки правильной осанки, устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровье окружающих людей и привычки соблюдения личной гигиены.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- развивать двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях;
- развивать умения самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- развивать умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений).

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### ***Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей:***

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

### ***для детей в возрасте 5-6 лет***

Рабочая программа составлена на основе Образовательной программы ДООУ, в соответствии с введением в действие ФГОС дошкольного образования. Программа курса интегрируется с образовательными областями, обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста. В процессе реализации программы формируются знания, умения и навыки, которые обеспечивают разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению «Физическое развитие». Программные образовательные задачи решаются в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Рабочая программа

основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми и ведущим видом деятельности является игра.

**Цель программы:** Обеспечение планируемых результатов по достижению целевых установок в области «Физическое развитие», определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка дошкольного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья; становление и развитие личности в ее индивидуальности, самобытности, уникальности, неповторимости.

**Задачи программы:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, формировать навыки правильной осанки, устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровье окружающих людей и привычки соблюдения личной гигиены.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- развивать двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях;
- развивать умения самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- развивать умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений).

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей:***

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают

тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

### *для детей в возрасте 6-7 лет*

Рабочая программа составлена на основе Образовательной программы ДООУ, в соответствии с введением в действие ФГОС дошкольного образования. Программа курса интегрируется с образовательными областями, обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста. В процессе реализации программы формируются знания, умения и навыки, которые обеспечивают разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению «Физическое развитие». Программные образовательные задачи решаются в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Рабочая программа основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми и ведущим видом деятельности является игра.

**Цель программы:** Обеспечение планируемых результатов по достижению целевых установок в области «Физическое развитие», определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка дошкольного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья; становление и развитие личности в ее индивидуальности, самобытности, уникальности, неповторимости.

### **Задачи программы:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, формировать навыки правильной осанки, устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, развивать мотивацию к бережению своего здоровья и здоровье окружающих людей и привычки соблюдения личной гигиены.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- развивать двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях;
- развивать умения самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- развивать умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений).

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей:***

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.