

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 63» НМР РТ

Рассмотрен и рекомендован
к утверждению на заседании
Педагогического совета
приказ № 9 от «25» августа 2022 г.
протокол № 4 от «23» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕН:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад компенсирующего
вида № 63» НМР РТ
Трачковская О.Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физическому развитию для детей с ОВЗ
на 2022-2023 учебный год
разработана инструктором по физической культуре
Макаевой Снежанной Юрьевной**

г. Нижнекамск
2022

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Цели и задачи реализации программы
- 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.
- 1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей.
- 1.2. Планируемые результаты усвоения программы
 - 1.2.1. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте
 - 1.2.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка
- 2.1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями
- 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации раздела «Физическое развитие» рабочей программы
- 2.3. Формы организации и режим двигательной активности детей
- 2.4. Структура и содержание физкультурных занятий
- 2.5. Содержание образовательной области «Физическое развитие» по возрастным группам:
 - 2.5.1. Младший дошкольный возраст (3-4 года)
 - 2.5.2. Средний дошкольный возраст (4-5 лет)
 - 2.5.3. Старший дошкольный возраст (5-6 лет)
 - 2.5.4. Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)
- 2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
- 2.7. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Материально-техническое обеспечение программы
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.3. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы
- 3.4. Перспективное планирование праздников и развлечений для детей в ДОУ

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 4. 1. Литература

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Увеличение количества детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) настраивает педагогов дошкольного учреждения на создание единого коррекционно-развивающего пространства, в котором действует алгоритм взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Понимая значимость совершенствования процесса физического развития детей дошкольного возраста в условиях ДОУ, в целях наилучшей реализации оздоровительной и коррекционно-развивающей направленности физического развития дошкольников с ТНР (ОНР) - тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи), ЗПР - задержкой психического развития, РДА (ранний детский аутизмом) и РАС (расстройствами аутистического спектра); УО (интеллектуальными нарушениями), была разработана «Рабочая программа физического развития для детей с ОВЗ». Это образовательная программа, адаптированная для обучения данной категории детей с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 2013 года № 1155, с использованием следующих нормативно – правовых документов:
На международном уровне:

- Конвенция ООН о правах ребёнка(1989 год).

На федеральном уровне:

- 1.Конституция РФ (1993 год).
- 2. Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 3.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155).
- 4Профессиональный стандарт педагога (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования). (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013. №544н).
- 5. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.
- 6. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад компенсирующего вида № 63» НМР РТ.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом целей и задач основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 63» НМР РТ; инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред.Н.Е. Вераксы, Т. С..Комаровой, Э.М. Дорофеевой; вариативной примерной адаптированной основной образовательной программой для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет Н. В. Нищевой, Л.Б. Баряева; «Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью». О.П. Гаврилушкина. В разработке данной рабочей программы использовались так же авторские методики и технологии: Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа детского сада. Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2015г.; Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа детского сада. Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2015г.; Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2015г.; Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степаненкова, М.: Мозаика – Синтез, 2005г.

Содержание рабочей программы отражает реальные условия физкультурного зала, возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

1.1. Цель и задачи Программы

Цель: коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование функций формирующегося организма, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации; совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Основная задача Программы - стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве, во времени.
5. Формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Развитие речи посредством движения; обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма ребенка.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья детей.

9. Закрепление лексико - грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы;

10. Развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия; координации движений; мимики лица.

11. Закрепление речевого и физиологического дыхания.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

5. Управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Рабочая программа физического развития дошкольников с ОВЗР построена с учетом основных **принципов дошкольного образования**, определённых ФГОС ДО:

-*Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные и допустимые условия для двигательной активности детей с ОВЗ;

-*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;

-*Принцип интеграции образовательной области «Физическое развитие» с другими, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей*; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

-*Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода;

-*Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения ОД по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности;

-*Принципы постепенности наращивания* развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения

физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий;

-*Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, коррекции, оздоровления, распорядка дня, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников с ОВЗ, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках.

Подходы к формированию программы

Личностно-ориентированные подходы:

-свободное и творческое развитие физических качеств каждого ребенка, реализация его природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий физического и психического развития воспитанников с ОВЗ;

-поддержка инициативы детей в двигательной и здоровьесберегающей деятельности;

-психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации в физическом развитии;

Системно -деятельностные подходы:

-индивидуальный подход – учет индивидуальных особенностей ребенка, выявление проблемных или сильных сторон в психофизическом развитии ребенка и определение путей коррекции или дальнейшего развития;

-максимальное использование разнообразных видов двигательной деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;

-единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДОУ и направлена на разностороннее развитие дошкольников 3-7 (8) лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей

Возрастные особенности психофизического развития детей с ТНР

Детям с недоразвитием речи наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Этот факт подтверждается анализом анамнестических сведений. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляют выполнение движений по словесной и особенно многоступенчатой инструкциям. Дети отстают от normally развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, им трудны такие движения, как перекатывания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания. *Развитие мелкой моторики рук.* У детей с нарушениями речи наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики рук. Это проявляется прежде всего в недостаточной координации пальцев рук. Названные отклонения в двигательной сфере наиболее ярко проявляются у детей с дизартрией. Однако нередки случаи, когда указанные трудности характерны и для детей с другими аномалиями.

Возрастные особенности психофизического развития детей с ЗПР

Обследование физической подготовленности дошкольников выявило следующие результаты состояния их двигательной сферы. Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям присуще значительное отставание в развитии двигательной сферы. Дети часто напряжены, движения импульсивные, скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеют действовать по указанию воспитателя, реакция на сигнал замедленная. При выполнении большинства упражнений их темп замедленный, требуется неоднократный повтор показа упражнений. Наряду с интересом к играм частое нарушений их правил.

Возрастные особенности психофизического развития детей с РДА и РАС

Детей с ранним детским аутизмом (РДА) отличает снижение способности к установлению эмоционального контакта, коммуникации и социальному развитию. Для таких детей типичны трудности установления глазного контакта, взаимодействия взглядом, мимикой, интонацией. Обычны сложности в выражении ребенком своих эмоциональных состояний и понимании им состояния других людей, связи происходящих событий, в построении целостной картины мира, присутствует фрагментарность в восприятии и понимании происходящего. Характерна стереотипность в поведении, связанная со стремлением сохранить постоянные, привычные условия жизни, сопротивление малейшим изменениям в обстановке, страх перед ними, поглощённость однообразными - стереотипными действиями. Игра аутичного ребенка сводится обычно к манипуляциям с предметами, чаще всего отсутствуют даже зачатки сюжетной игры.

Такие дети плохо могут организовать себя, у них слабо развита функция регуляции и контроля поведения, при повышении активности они легко срываются в генерализованное возбуждение. Характерна так же особая задержка и нарушение развития речи, особенно её коммуникативной функции. Общими для них являются проблемы эмоционально-волевой сферы и трудности в общении, которые определяют их потребность в сохранении постоянства в окружающем мире и стереотипность собственного поведения. У детей с РАС ограничены когнитивные возможности, и, прежде всего, это трудности переключения с одного действия на другое, за которыми стоит инертность нервных процессов, проявляющаяся в двигательной, речевой, интеллектуальной сферах. Наиболее трудно преодолевается инертность в мыслительной сфере, что необходимо учитывать при организации образовательной деятельности детей с РАС. Для детей с РАС важна длительность и постоянство контактов с педагогом и педагогом (тьютором).

Выделяют четыре основные группы раннего детского аутизма. Критериями деления избраны характер и степень нарушения взаимодействия с внешней средой — по существу, тип самого аутизма.

Возрастные особенности психофизического развития детей с УО

У большинства детей отмечается выраженная задержка в овладении навыком прямохождения (от 1 г. 4 мес. до 2-х лет), а некоторые из них овладевают ходьбой только к концу раннего возраста. При этом общие движения характеризуются неустойчивостью, неуклюжестью, замедленностью или импульсивностью. Дети на третьем году жизни не могут самостоятельно ходить целенаправленно по прямой дорожке, подниматься и опускаться по лестнице. Отмечается недоразвитие ручной и мелкой моторики: не формируется ведущая рука и согласованность действий обеих рук, мелкие и точные движения кистей и пальцев рук. Дети захватывают мелкие предметы всей ладонью, не могут выделить отдельно каждый палец. В быту такие дети раннего возраста полностью зависимы от взрослого.

Отмечаются *социальные факторы*, которые влияют на развитие умственно отсталых детей в дошкольном возрасте: своевременность, систематичность и системность коррекционно-педагогической помощи; включение родителей в коррекционный процесс.

При отсутствии хотя бы одного из факторов происходит подмена социального развития «расцветом» физических возможностей, что сказывается на психической активности и умственных возможностях ребенка, практически, во всех случаях, приводит к искажению хода развития в целом, что обуславливает ее вариативность.

В дошкольном возрасте особенности развития умственно отсталых детей проявляются более выражено.

1.4. Планируемые результаты усвоения программы

1.4.1. Целевые ориентиры в дошкольном возрасте

Целевые ориентиры в раннем возрасте для детей с ТНР

Подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10 с; уверенно бегает. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперёд и т.д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезать через бревно, лежащее на полу. Имеет первичные представления о себе: знает своё имя, свой пол, имена членов своей семьи. Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику).

Целевые ориентиры в раннем возрасте для детей с ЗПР

Осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором «Лего», крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

Целевые ориентиры в раннем возрасте для детей с легкой степенью умственной отсталости:

Ребенок визуально контактирует с близким взрослым в процессе телесных игр; самостоятельно перемещается в пространстве (ходьба); ребенок проявляет интерес к окружающим предметам и действует с ними разными способами; вовлекается в действия с игрушками и другими предметами; использует специфические, культурно фиксированные предметные действия; знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится к опрятности и самостоятельной ест ложкой; проявляет интерес к игрушке и различным предметно-игровым действиям с ней; откликается на свое имя.

Целевые ориентиры в раннем возрасте для детей с выраженной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

Ребенок откликается на свое имя; понимает и использует отдельные жесты и слова, вступая в контакт со знакомыми взрослыми; может пользоваться ложкой по назначению; владеет прямохождением (самостоятельно ходит); проявляет интерес к взаимодействию с новым взрослым (педагогом) в процессе эмоционального общения и предметно -игровых действий; показывает по просьбе взрослого свои основные части тела и лица (глаза, руки, ноги, уши, нос); проявляет адекватные реакции в процессе выполнения режимных моментов: переключаясь с одного вида действий на другие, от одного места проведения занятия к другому (от занятия в игровой зоне к занятиям в учебной зоне и музыкальном зале и т. д.).

1.4.2. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с ТНР (к 7-8 годам).

Ребёнок может выполнять основные виды движений и упражнения по одно - двух ступенчатой словесной инструкции взрослых; стремится выполнять согласованные движения, а также разноимённые и разнонаправленные движения; может выполнять разные виды бега; сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы с незначительной помощью взрослого; стремится осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений; имеет представление о правилах игр, эстафет, игр с элементами спорта, может подчиняться им; имеет представление об элементарных нормах и правилах здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с ЗПР (к 7-8 годам).

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы; рука подготовлена к письму; подвижен, владеет основными движениями, их техникой; может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений; обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.); развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма; проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с РДА и РАС (к 7-8 годам).

Дети должны научиться: формировать первоначальные представления о себе, о ближайшем социальном окружении («я и взрослый», «я в семье», «я в детском саду»); формировать представления о частях собственного тела, их назначении, расположении, о собственных возможностях и умениях («у меня глаза — я умею смотреть», «это мои руки — я умею...» и т.д.); развивать сенсорно-перцептивную способность: выделение знакомых объектов из фона зрительно, по звучанию, на ощупь и на вкус (исходя из целесообразности и безопасности); знакомить с спортивными праздниками; закреплять полученные представления в процессе театрализованных, дидактических игр.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с УО (к 7-8 годам).

Дети должны научиться: здороваться при встрече со знакомыми взрослыми и сверстниками, прощаться при расставании, пользуясь при этом неверbalными и вербальными средствами общения; адекватно реагировать на доброжелательное и недоброжелательное отношение к себе со стороны окружающих; быть партнером в игре и в совместной деятельности со знакомыми сверстниками, обращаться к ним с просьбами и предложениями о совместной игре или практической деятельности; знать и выполнять некоторые упражнения из комплекса утренней зарядки или разминки в течение дня; самостоятельно участвовать в знакомых подвижных и музыкальных играх; самостоятельно спускаться и подниматься по ступенькам лестницы; проявлять самостоятельность в быту; владеть основными культурно-гигиеническими навыками.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями

Содержание Программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

<i>Образовательная область</i>	<i>Задачи</i>
«Социально-коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. Развитие свободного общения с взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования. Накопление опыта двигательной активности. Расстановка и уборка спортивного инвентаря.
«Познавательное развитие»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности. Развитие воображения и творческой активности; формирование представлений об объектах окружающего мира, об отечественных традициях и праздниках.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения с взрослыми и детьми в процессе двигательной деятельности. Обогащение активного словаря при знакомстве с различными видами спорта, спортсменами и спортивным инвентарем. Развитие речи посредством фольклора.

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (двигательной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной, при восприятии художественной литературы и фольклора, конструировании). Она может быть основной образовательной деятельностью (далее—ООД) или образовательной деятельностью, осуществляющейся в ходе режимных моментов (далее—ОДвРМ). Программа реализуется также в самостоятельной деятельности детей и в процессе взаимодействия с семьями воспитанников.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации области «Физическое развитие» рабочей программы

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей. Для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и специальных задач физического развития детей с ОВЗ используются различные его формы, учитывающие особенности развития наших детей.

Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие» 3-7 лет

Совместная образовательная деятельность педагогов с детьми		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классические - сюжетно-ролевые, - тематические; - музыкально-ритмические; - интегрированные; - игровые (на основе подвижных игр); - познавательные (фольклор, Олимпийское движение, и др.); <p>Оздоровительно-коррекционные занятия с включением корrigирующей гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые; - сюжетно-игровые; - сюжетно-ролевые. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами; - без предметов; - сюжетные; - имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая; - игровая; - музыкально-ритмическая. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Физкультурные праздники и досуги.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> оздоровительная; коррекционная; коррекционные дорожки здоровья. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> корригирующие; классические; коррекционные 	<p>Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.</p>	<p>Анкетирование</p> <p>Консультации.</p> <p>Беседы.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Участие в открытых занятиях, физкультурных досугах, праздниках.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p> <p>Походы.</p>

Коррекция нарушений речи проводится с учётом ведущей деятельности. У детей дошкольного возраста с ОВЗ она осуществляется в процессе игровой деятельности, которая становится средством развития аналитико-синтетической деятельности, моторики, сенсорной сферы, обогащения словаря, усвоения языковых закономерностей, формирования личности ребёнка. С этой целью используются следующие методы.

Методы реализации раздела «Физическое развитие»

Практические методы

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Повторение упражнений

Сначала, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идёт освоение элементов техники.

Проведение упражнений в игровой форме.

Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях (например, внезапные изменения ситуации по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко).

Проведение упражнений в соревновательной форме

При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребёнка, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т.д.).

Но соревновательный метод следует использовать осторожно. Он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

Наглядные методы

К этой группе методов относятся: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, диафильмы и т.д.), имитации (подражания), зрительные ориентиры (предметы, разметка зала), звуковые сигналы.

Словесные методы

К данной группе методов относятся следующие: название упражнений, описание, объяснение, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и другие.

В работе с детьми с ОВЗ словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребёнка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Средства физического развития		
Физические упражнения	Гигиенические факторы	Эколого-природные факторы

Для решения задач физического развития детей дошкольного возраста используются следующие средства: физические упражнения, эколого-природные факторы (естественные силы природы), психогигиенические факторы. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляют обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д.

Эколого-природные факторы (естественные силы природы) - солнце, воздух, вода - усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.). Кроме того, естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества - фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина «Д» под кожей, убивают различные микробы и охраняют человека от заболевания рахитом. Для разностороннего влияния на организм следует использовать все естественные силы природы, целесообразно их сочетая.

2.3. Формы организации и режим двигательной активности детей

виды занятий и работы	количества и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) в помещении	2 раза в неделю (10)	2 раза в неделю (15)	2 раза в неделю(20)	2 раза в неделю(25)
	б) на улице			1 раз в неделю(20)	1 раз в неделю(25)
	а) утренняя гимнастика	Ежедневно (5)	Ежедневно (7-8)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10-12)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке (15)	Ежедневно, на каждой прогулке (20)	Ежедневно, на каждой прогулке (25)	Ежедневно, на каждой прогулке (30)
	в)закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15–20)	Ежедневн (15–20)	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (15–20)
	г)физкультминутки (в середине статического занятия)	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (2-3)	3–4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (2-3)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (2-3)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (2-3)
	Подгрупповая работа по развитию ОВД	2 раза в неделю (6-8)	2 раза в неделю (8-10)	2 раза в неделю (10)	2 раза в неделю (15)
	Игры с подгруппами детей	Ежедневно (5-7)	Ежедневно (7-10)	Ежедневно (10-12)	Ежедневно (10-12)
Активный отдых	а)физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (25)	1 раз в месяц (30)	1 раз в месяц (35)
	б) физкультурный праздник		2раза в год до 30 минут	2раза в год до 35 минут	2раза в год до 40 минут
	в) день здоровья	1 раз в квартал			

Самостоятельная двигательная	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	а)самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно (15)	Ежедневно (20)	Ежедневно (20)	Ежедневно (25)
	в)самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно (15)	Ежедневно (20)	Ежедневно (20)	Ежедневно (25)

2.4. Структура и содержание физкультурных занятий

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей каждого дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Возрастная группа	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Продолжительность частей занятия		
			вводная	основная	заключит.
II младшая	2	10 мин.	1 мин.	7 мин.	2 мин.
Средняя	2	15 мин.	2 мин.	10 мин.	3 мин.
Старшая	3	20 мин.	3 мин.	14 мин.	3 мин.
Подготовительная	3	25 мин.	до 5 мин.	15 мин.	5 мин.

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Еженедельно проводится 3 занятия по физической культуре в утренние часы, 2 раза занятия проводятся в спортивном зале и 1 раз занятие на открытом воздухе (его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям).

2.5. Содержание образовательной области «Физическое развитие» по возрастным группам

2.5.1. Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Задачи: Создать условия для всестороннего полноценного развития двигательных способностей, укрепления здоровья, закаливания организма.

Формировать правильную осанку. Проводить профилактику плоскостопия.

Развивать такие физические качества как выносливость, быстроту, силу, координацию движений.

Формировать и совершенствовать двигательные умения с целью укрепления и развития мышц, обогащение двигательного опыта детей. Учить выполнять движения не только по демонстрации, но и по указанию.

Основные движения

Ходьба и бег. Обучать ходьбе и бегу на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по кругу, с изменением направления, врассыпную, змейкой, по гимнастической скамейке, по наклонной доске, по шнуру.

Прыжки. Обучать прыжкам на носках двух ног, прыжкам с продвижением, с поворотом; перепрыгиванию

через шнур ($d=3\text{см}$), через канат ($d=5\text{см}$), доску (ширина — 10см). Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги.

Обучать спрыгиванию, запрыгиванию на гимнастический поролоновый мат ($h=5\text{см}$). Совершенствовать навык устойчивого приземления при прыжках в длину, при спрыгивании с мата, при выполнении прыжков в подвижных играх и игровых упражнениях.

Бросание, ловля, метание. Обучать катанию мяча в ворота. Формировать умение ловить и бросать мяч двумя руками, бросать мяч вдаль из-за головы, в горизонтальную цель, через веревку, от груди, маленького мяча — ведущей рукой.

Ползание и лазание. Упражняться в подлезании под шнур, под дугу на коленях и ладонях. Обучать лазанию на вторую ступеньку гимнастической стенки. Формировать умение лазания по гимнастической стенке, по наклонной лесенке. Обучать ходьбе приставным шагом по нижней рейке гимнастической стенки.

Упражнения в равновесии, на координацию движений

Способствовать формированию четкости и точности движений, выполняемых в определенном темпе и ритме. Для совершенствования координации движений использовать комбинации различных движений.

Учить ходить по прямой ограниченной дорожке, доске, гимнастической скамейке шириной 15—25 см.

Учить ходить между предметами, с перешагиванием через предметы. Учить выполнять медленное кружение в обе стороны.

Строевые упражнения

Обучать построению в шеренгу, в колонну по одному, по двое, в круг, в рассыпную.

Общеразвивающие упражнения

Формировать умение выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, с предметами и без предметов. Учить поднимать прямые руки вверх, вперед, в стороны и опускать их.

Учить перекладывать предметы из рук в руку перед собой, над головой, предавать мяч друг другу над головой.

Учить, лежа на спине, попеременно поднимать и опускать ноги.

Формировать умение ставить ногу на носок и пятку вперед, назад, в сторону, подниматься на носки.

Учить приседать, держась за опору, и без нее.

Спортивные упражнения

Учить катать друг друга на санках, кататься на санках с невысокой горки.

Формировать умение скользить по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

Учить залезать на трехколесный велосипед, слезать с него, кататься по прямой, выполнять повороты.

Подвижные игры

Развивать двигательную активность, координацию движений, ловкость, самостоятельность, инициативность, творчество. Формировать умение играть в подвижные игры с правилами, взаимодействовать, ладить в таких играх.

ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формирование первичных представлений о здоровом образе жизни (питании, двигательном режиме, закаливании, полезных привычках).

Рекомендуемые дидактические материалы. Примерный перечень игр, игровых упражнений, иллюстративного материала, литературных и музыкальных произведений

Рекомендуемые подвижные игры: «Бегите ко мне», «Догони мяч», «Найди свой домик», «Наседка и цыплята», «Поезд», «Бегите к флагжку», «Где спрятался мышонок?», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Птичка и птенчики», «Кролики», «Лягушка», «Трамвай», «Угадай, кто кричит», «Найди свой цвет», «Поймай снежинку», «Снежинки», «Добеги до кегли», «Мыши в кладовой», «Птички в гнездышках», «Сбей кеглю», «Мы топаем ногами»

СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (С 4 ДО 5 ЛЕТ)

Задачи:

Укреплять здоровье, закаливать организм, совершенствовать его адаптационные способности и функции. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата.

Формировать умение сохранять правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия. Создавать условия для целесообразной двигательной активности.

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, ориентировку в пространстве, точность выполнения движений.

Основные движения

Ходьба и бег. Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, врассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуре, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом.

Ползание и лазание. Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу ($h=50$ см.); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую

скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролетом на пролет, вправо и влево приставным шагом.

Прыжки. Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «ноги вместе-ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20—30 см; прыжкам в длину с места.

Катание, ловля, бросание. Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча о землю правой и левой рукой.

Обучать прокатыванию мячей и обручем друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см), выложененной шнуром, обозначенной линиями и др.

Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.

Ритмическая гимнастика

Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умения передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т. п.).

Общеразвивающие упражнения

Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо и влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе — носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре сзади; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флаги; кубики; гимнастические скамейки).

Спортивные упражнения

Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу.

Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

Подвижные игры

Воспитывать интерес к активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.

ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Проводить закаливающие процедуры с использованием природных факторов.

Формировать потребность в движении, привлекать детей к подвижным и спортивным играм.

Проводить утреннюю гимнастику.

Обеспечить проведение ежедневных прогулок в первой и второй половинах дня.

Обеспечить проведение физкультурных пауз во время занятий.

Воспитывать культурно-гигиенические навыки, умение правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком.

Совершенствовать умение правильно вести себя за столом во время еды, пользоваться столовым прибором.

Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении правильного питания, движения, пребывания на свежем воздухе и солнце, гигиены для здоровья человека.

Формировать представления о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье.

Формировать представления о месте человека в природе, о том, как жить, не нанося вреда природному окружению.

Рекомендуемые игры малой подвижности: «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Вокруг снежной бабы», «Каравай», «Жмурки с колокольчиком»; «Медведь и пчелы», «Удочка».

Рекомендуемые игры с речевым сопровождением: «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Птички», «Верба-вербочка», «Веселый пешеход».

Рекомендуемые подвижные игры: «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси-лебеди», «Волшебные снежинки», «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

ЗАДАЧИ:

Уточнить и расширить запас представлений на основе наблюдения и осмысливания предметов и явлений окружающей действительности, создать достаточный запас словарных образов.

Обеспечить переход от накопленных представлений и пассивного речевого запаса к активному использованию речевых средств.

Расширить объем правильно произносимых существительных-названий предметов, объектов, их частей по всем изучаемым лексическим темам.

Учить группировать предметы по признакам их соотнесенности и на этой основе развивать понимание обобщающего

значения слов, формировать доступные родовые и видовые обобщающие понятия.

Расширить глагольный словарь на основе работы по усвоению понимания действий, выраженных приставочными глаголами; работы по усвоению понимания действий, выраженных личными и возвратными глаголами.

Учить различать и выделять в словосочетаниях названия признаков предметов по их назначению и по вопросам какой? какая? какое? обогащать активный словарь относительными прилагательными со значением соотнесенности с продуктами питания, растениями, материалами; притяжательными прилагательными, прилагательными с ласкательным значением.

Учить сопоставлять предметы и явления и на этой основе обеспечить понимание и использование в речи слов-синонимов и слов-антонимов.

Расширить понимание значения простых предлогов и активизировать их использование в речи.

Обеспечить усвоение притяжательных местоимений, определительных местоимений, указательных наречий, количественных и порядковых числительных и их использование в экспрессивной речи.

Закрепить понятие слово и умение оперировать им.

Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.

Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

Основные движения

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо.

Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

Ползание и лазание. Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на

другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

Прыжки. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т. п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ($h=3—5$ см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом. атание, ловля, бросание. Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручем, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т. п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

Ритмическая гимнастика

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

Строевые упражнения

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, врасыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на

вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

Общеразвивающие упражнения

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

Спортивные упражнения

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега.

Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

Спортивные игры

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

Подвижные игры

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Продолжать закаливание организма с целью укрепления сердечнососудистой и нервной систем с, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.

Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия.

Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, физические упражнения, спортивные игры на прогулке с использованием спортивного оборудования.

Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, прически, чистотой рук и ногтей.

Закрепить умение быстро одеваться и раздевать, самостоятельно застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду.

Продолжать работу по воспитанию культуры еды.

Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.

Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Рекомендуемые дидактические материалы. Примерный перечень игр, игровых упражнений, иллюстративного материала.

Игры с бегом: «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше». Пятнашки с вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробы и вороны», «Тяни-толкай». «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать».

Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку». Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч — соседу». «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон- синица», «Тройной прыжок». «Лови не лови». «Кто скорее», «Пастух и стадо», «Удочка». Игры с обручем: «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч». «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее», «Успей стать в обруч», «Эстафета с препятствиями».

Словесные игры: «И мы!», «Много друзей», Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки». «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели». «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха». *Зимние игры:* «Снеговик», «Гонки снежных комов», «Медведи», «Сумей поймать», «Снежки». «Снежком в цель», «Палочку в снег», «Засада», «Защита», «Два Мороза».

Игровые поединки: «Попади в бутылку», «Кто дальше», «Наступи на ногу», «Точный поворот»

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (С 6 ДО 7ЛЕТ)

ЗАДАЧИ:

Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость). Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней. Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

Основные движения

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, врассыпную, с выполнением заданий).

Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

Упражнения в равновесии. Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ($d = 2—3$ см) прямо и боком, по канату ($d = 5—6$ см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе ($h = 30—40$ см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

Ползание, лазание. Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд (h 35—50 см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног.

Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

Прыжки. Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5—6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

Бросание, метание. Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

Строевые упражнения

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по троє, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, врассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении.

Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

Ритмическая гимнастика

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

Общеразвивающие упражнения

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

Упражнения для кистей рук и плечевого пояса. Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

Упражнения для укрепления туловища и ног. Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге.

Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.

Спортивные игры

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

Подвижные игры

Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Формировать правильную осанку и свод стопы.

Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды.

Рекомендуемые дидактические материалы. Примерный перечень игр, игровых упражнений, иллюстративного материала.

Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета по кругу».

Игры с прыжками: «Волк во рву», «Классы», «Не попадись», «Охотник и зайцы».

Метание: «Городки», «Школа мяча», «Бабки», «Серсо».

Лазанье: «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи», «Совушка».

Игры с пластмассовой тарелкой: «Тарелка по кругу», «Попади в круг», «Снайперы», «Поймай тарелку», «Встречная эстафета».

Словесные игры: «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

Игровые поединки: «Сумей увидеть», «Бой подушками», «Водоносы», «Поймай рыбку», «Пушинка».

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей:

Знакомство с семьей: встречи-знакомства, посещение семей, анкетирование семей.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, соревнований.

Образование родителей: консультации, выступления на родительских собраниях, проведение мастер-классов.

Совместная деятельность: привлечение родителей к организации конкурсов, , соревнований, семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности, городских соревнований.

Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснить важность посещения детьми секций, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

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.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту;

- привычки выполнять ежедневную 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.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

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.

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

2.7. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада (заведующая, заместитель заведующей)	материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика
2.	Инструктор по физической культуре.	планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование
3.	Медицинская сестра.	учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей
4.	Воспитатель.	планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей
5.	Музыкальный руководитель	планирование и проведение занятий, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей

6.	Педагог-психолог, учитель-логопед.	коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей
----	------------------------------------	---

Формы и методы оздоровления детей

Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки
Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • занятия в спортивных кружках; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • корригирующая гимнастика
Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытье рук; • местный и общий душ; • игры с водой; • контрастное обливание ног
Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима
Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги

Психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> ходьба босиком; массаж; дыхательная гимнастика; общирное умывание; полоскание зева
Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> курс лекций и бесед

Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	6.00-8.00	воспитатели
Утренняя гимнастика	ежедневно по режиму	воспитатели
Завтрак, обед, полдник, ужин	по режиму дня	повар, воспитатели, помощник воспитателя
Физкультурные занятия	по расписанию	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Физкультминутки	в середине статических занятий	воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	воспитатели
Прогулка	по режиму	воспитатели
Подвижные игры	по плану	воспитатели
Спортивные игры	по плану	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	по плану педагога	воспитатели
физкультурный досуг	1 раз в квартал	инструктор по физ. культуре, воспитатели

Физкультурный праздник	2 раз в год	инструктор по физ. культуре; воспитатели
Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	воспитатели, инструктор по физ. культуре
Дневной сон	по режиму	воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	в течение дня ежедневно	воспитатели, инструктор по физ. культуре
Обследование физического развития детей	2 раза в год	инструктор по физ. культуре
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	старшая медсестра, старший воспитатель
Тепловой и воздушный режим	по нормативам	завхоз
Кварцевание	по графику	инструктор по ФК
Санитарно- гигиенический режим	Постоянно	воспитатели, помощники воспитателей
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	заведующий, инструктор по физ. культуре, воспитатели, педагог-психолог

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Вид помещения	Примерное оборудование
Физкультурный зал - физкультурные занятия - спортивные досуги - развлечения, праздники - консультативная работа с родителями и воспитателями	Спортивное оборудование для ОРУ, прыжков, метания, лазания - мягкое оборудование - материал для подвижных игр - сухой бассейн - магнитофон - ноутбук - библиотека методической литературы центр здоровья (мячи (разных размеров), обручи, ленточки, флаги, полумаски для подвижных игр (по возрасту); кегли, кольцебросы, массажеры, серсо)

Оборудование для коррекции плоскостопия

№ п\п	Наименование	Количество
1.	Коврик массажный	6 шт.
2.	Доска с ребристой поверхностью	3 шт.
3.	Дорожка змейка (канат)	1 шт.
4.	Шнурки короткие плетеные(нестандартное оборудование)	22 шт.
5.	Мячи массажные Массажер для ступней	5 шт. 8 шт

Оборудование для основных видов движения

№п\п	Наименование	Количество
1. Для ходьбы, бега, равновесия	Скамейка гимнастическая Куб деревянный	6 шт. 3 шт.
2. Для прыжков	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки,	20 шт 10 шт.

	диск плоский мат Скакалка короткая Скакалка длинная Стойки для прыжков в высоту Бруски h=8см, 15см	10 шт. 4 шт. 15 шт. 10 шт. 1 шт. 8 шт.
3. Для катания, бросания, ловли	Кегли кольцеброс (набор из 5 шт) мешочек с грузом малый мешочек с грузом большой мишень навесная мяч малый мяч средний мяч большой мяч баскетбола мяч для волейбола мяч для футбола сетка волейбольная Корзина баскетбольный щит с кольцом ватные мячи для игр ворота футбольные	25 шт. 6 шт. 20 шт. 8 шт. 8 шт. 10 шт. 10 шт. 20 шт. 1 шт. 3 шт. 1 шт. 2 шт. 2 шт. 4 шт. 5 шт. 1 пар.
4. Для ползания и лазания	Дуга малая Стенка гимнастическая Деревянная	12 шт. 1 шт. (3секции)

Оборудование для общеразвивающих упражнений

№п\п	Наименование	Количество
1.	Кольцо плоское	6 шт.
2.	Лента короткая	20 шт.
3.	Мяч малый	15 шт.
4.	Обруч малый	10 шт.
5.	Обруч большой	6 шт.
6.	Палка гимнастическая короткая	48 шт.
7.	Платочки	20 шт.
8.	Погремушки	5 шт.
9.	Шнуры короткие плетеные (нестандартное	25шт.

10.	оборудование)	
11.	Кубики	20 шт.
	Шишки натуральные	20 шт.
12.	коврики пластмассовые	10 шт.
	Флажки цветные	30 шт.

Оборудование для подвижных и спортивных игр

№п\п	Наименование	Количество
1.	маски для подвижных игр	8
2.	ленты с кольцами	25 шт.
3.	набор бадминтон	4 шт.
4.	скакалка – удочка	6 шт.
5.	бубен	1 шт.
6.	Фитбол - мячи	3 шт.
7.	Клюшки с шайбами	2 шт.

Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста

1. Уголок для двигательной активности ребенка;
2. Информационная папка;
3. Уголок нетрадиционного физического оборудования;
4. Физкультурный зал;
5. Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

Технические средства обучения

1. Магнитофон;
2. CD и аудио материал

Наглядно – образный материал

1. Иллюстрации (виды спорта);
2. Наглядно - дидактический материал по предупреждению травматизма на занятиях физической культуры;
3. Схемы, пиктограммы.
4. Игровые атрибуты для подвижных игр;

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Рациональная предметно-пространственная развивающая среда в физкультурном зале способствует решению как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и задач их всестороннего гармоничного развития и формирования личности. Предметное окружение в физкультурном зале имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения, познавательных способностей, творчества, развития речи. Все предметы, используемые в педагогическом процессе, выполняют двоякую функцию: с одной стороны, это объекты разнообразной двигательной деятельности, с другой - это средства для создания полноценных условий воспитания детей, их физического и психического развития. Развивающая роль развивающей среды заключается в том, что она стимулирует поисковую активность ребёнка, побуждает к действенному познанию мира предметов, явлений, а также человеческих отношений и самого себя, своих сил и возможностей.

При организации предметно-пространственной развивающей среды в физкультурном зале для детей СОВЗ руководствовалась их возрастными и психологическими особенностями. Исходя из того, что такие дошкольники отличаются плохой координацией движений, слабым развитием ручной и общей моторики, при пространственной организации среды одновременно учитывалось обеспечение её безопасности и в то же время условия, средства и возможности для стимулирования двигательной активности. Обстановка физкультурного зала уравновешивает эмоциональный фон каждого ребёнка, способствует его эмоциональному благополучию.

При создании предметно-пространственной развивающей среды учитывались следующие ведущие **принципы**.

Среда должна быть:

- 1) *содержательно-насыщенной* – включать средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
- 2) *трансформируемой* – обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;
- 3) *полифункциональной* – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС в разных видах детской активности;
- 4) *доступной* – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, оборудованию, инвентарю.
- 5) *безопасной* – все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасность их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

6) Здоровьесберегающей.

7) эстетически-привлекательной.

Развивающая предметно-пространственная среда представлена специально организованным пространством (помещениями МБДОУ №63, прилегающими и другими территориями, предназначенными для реализации Рабочей Программы), материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами (в том числе развивающими компьютерными играми) и средствами физического воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

3.3 Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы Педагогическая диагностика

Физическая подготовленность дошкольников определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координация) и степенью сформированности двигательных навыков (нормативы были определены исследователями: К. Н. Вавиловым (1955 г.); Г. П. Юрко, В. Г. Фроловым (1983 г.).

Обследование физической подготовленности детей и обработку данных проводит инструктор по физической культуре. Активное участие в обследовании принимают воспитатели и медицинская сестра.

Врач заранее определяет детей, которые будут отстранены от выполнения тех или иных тестовых заданий по состоянию здоровья. Инструктор по физической культуре в процессе диагностики заполняет протокол обследования на каждую возрастную группу (таблица 1), в котором фиксируются качественные показатели, характеризующие степень сформированности двигательных навыков. Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников, осуществляется инструктором по физической культуре совместно с воспитателями и медицинскими работниками ДОУ. Диагностическое обследование дошкольников помогает решению ряда сложных педагогических задач, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам.

На основе результатов тестирования инструктор по ФК планирует свою работу: сравнивает как отдельных воспитанников, так и группы воспитанников; выявляет преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации образовательной деятельности; составить обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий.

Обследование физической подготовленности, как отдельного ребенка, так и группы в целом проводится в условиях физкультурного зала и спортивной площадки МБДОУ №63.

Задачи обследования:

1. Выявить уровень физической подготовленности и работоспособности детей
2. Осуществлять индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Промежуточный мониторинг проводится 2 раза в год: в начале года – с целью выявления уровня развития детей и корректировки образовательной работы, в том числе индивидуальной и в конце года – с целью выявления динамики физического развития детей.

Уровни освоения программы физического развития

Низкий

Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помочь воспитателя.

Средний

Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

Выше среднего

Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

В диагностике физических качеств используются следующие тестовые задания:

Бег на 30метров(с) – скоростные качества;

Прыжок в длину с места - скоростно- силовые качества;

Бросок набивного мяча, 2мя руками из-за головы (1 кг), см- силовые качества;;

Метание в даль – силовые качества;

По результатам диагностики в конце года проводится сравнительный анализ.

Показатели физической подготовленности детей

Быстрота:

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флагом на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флагом (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Скоростно- силовые:

Прыжки в длину с места_(см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Метание набивного мяча

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м).

Метание на дальность.

Цель: определить силу, ловкость и быстроту реакции

Процедура тестирования: Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г.

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Протокол обследования физической подготовленности детей

№ гр._____ младшая группа 3-4 года

№	Ф.И. ребенка	Быстрота		Скоростно-силовые качества					
		Бег 30 м., сек.	Прыжок в длину с места, см	Бросок набивного мяча, м	Метание				
					Правой рукой, м	Левой рукой, м			
	Мальчики		B - >67,5 C - 67,5-47 H - < 47	B- >157 C- 157-119 H - < 119	B - > 3,6 C-3,6-1,8 H - < 1,8	B - >3,0 C- 3,0-2,0 H- <2,0			
	Девочки		B - >61,9 C - 61,9-51,5 H - <51,5	B - >133 C-133-97 H- <97	B - > 2,3 C- 2,3-1,5 H - <1 , 5	B - > 1,9 C-1,9-1,3 H - <1 , 3			
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
	Выше среднего уровень, (%)								
	Средний уровень, (%)								
	Ниже среднего уровня, (%)								

н- начало года

Итого: В- % С- % Н- %

к- конец года

В- % С- % Н- %

3.4.Перспективное планирование праздников и развлечений для детей в ДОУ

Цель: формирование положительных эмоций, развитие физической активности у дошкольников.

Задачи:

- формирование мотивации к физкультурной деятельности через движение, игру, творчество;
- формирование у детей мотивации к спортивным упражнениям;
- знакомство детей с особенностями русских и татарских традиций и народных праздничных гуляний;
- обогащение словарного запаса ребенка.

Развлечения и праздники

Месяц	Мероприятие	Для кого проводится	Место проведения
Сентябрь	«Фея Летница»	Для всех групп	Спортивный зал
Октябрь	«Осенние гуляния»	Для старших и средних групп	Спортивный зал
Ноябрь	«Веселые эстафеты»	Для старших и подготовительных групп	Муз.зал
Декабрь	«Зимушка-зима - спортивная пора»	Для старших и подготовительных групп	Спортивный зал
Январь	«Зимние забавы»	Для всех групп	спортивная площадка
Февраль	«Защитники Родины»	Для старших и подготовительных групп	Муз.зал
Март	«Весну встречаем, зиму провожаем»	Для всех групп	Участок
Апрель	«День Здоровья»	Для всех групп	Спортивный зал
Май	«В здоровом теле - здоровый дух»	Для старших и подготовительных групп	спортивная площадка

IV. Дополнительный раздел

4.1. Литература

1. Адаптированная примерная основная образовательная программа для дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи/ Л.Б.Баряева, Т.В.Волосовец, О.П.Гаврилушкина, Г.Г.Голубева и др.; Под ред. проф. Л.В.Лопатиной. СПб., 2014.
2. Баряева Л.Б., Логинова Е.А. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития. Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л.Б.Баряевой 2010.
3. Борисенко М.Г..., Датешидзе Т.А., Лукина Н.А. Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем (Развитие общей моторики. Методическое пособие .). - СПб.: «Паритет», 2003. (Серия «Рождаюсь. Расти. Развиваюсь.»)
4. Вераксы Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. М: Мозаика-Синтез, 2010.
5. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет / М.:АРКТИ, 2004.
6. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2007. (Программа развития).
7. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. Интегрированные Физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет: Методическое пособие. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
8. Кириллова Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. - СПб., 2014.
9. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР).- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
10. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Методическое пособие. М: Просвещение, 2000.
11. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
12. Нищева Н.В. Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. - 3-е изд., перераб. И доп. В соответствии с ФГОС ДО. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015
13. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. -М.: Мозаика-Синтез, 2015.
- 14.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
16. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М. «Владос»,2002 г
17. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
18. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.- Мозаика- синтез, 2016 г.
19. Фролов В.Г., Г.П.Юрко «Показатели физической подготовленности детей».