

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 146 «Детский сад комбинированного вида»
Организация-разработчик: МБДОУ № 146 «Детский сад комбинированного вида»
Программа рассмотрена на педагогическом совете и рекомендована к использованию в практике.

Содержание

Основная часть программы	
I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	6
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	11
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	13
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	16
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Содержание образования по пяти образовательным областям	22
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	51
2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции и нарушения развития детей	55
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	58
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы	59
2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	60
2.7. Иные характеристики содержания Программы (педагогическая диагностика)	63
2.8. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений)	65
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	67
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	67
3.3. Режим дня	69
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	78
3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды	81
3.6. Планирование образовательной деятельности	84
Список литературы	86

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, является неотъемлемой частью Основной общеобразовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №146 «Детский сад комбинированного вида», разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях» (Постановление от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (утв. Постановлением Правительства РФ Зарегистрирован в Минюсте РФ 26 сентября 2013г. Регистрационный №30038);
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155, Регистрационный № 30384 от 14 ноября 2013г. Министерства юстиции РФ);
- Конвенции ООН о правах ребёнка;
- Устав МБДОУ № 146 «Детский сад комбинированного вида» от 30.09.2011г.;
- Лицензия на образовательную деятельность от 21.11.2013г.,
- Локальные акты МБДОУ №146 «Детский сад комбинированного вида».

Рабочая программа по физической культуре представляет собой систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в МБДОУ (далее Программа). Обеспечивает развитие физических способностей детей в возрасте от 3 до 7(8) лет, в том числе детей с ОВЗ (ТНР) с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей по основному направлению – физическое развитие в интеграции с другими образовательными областями: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Программа спроектирована с учетом федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО), особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени и дошкольного образования.

Программа ДОО разработана с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга»/ С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова и др.; Науч. рук. Е.В. Соловьева. М: Просвещение, 2014г.

Содержание программы «Радуга»: соответствует ФГОС ДО и направленная на развитие ребенка в возрасте от 2 мес. до 8 лет во всех образовательных областях, видах деятельности и культурных практиках в условиях детского сада.

Актуальность программы: физическое воспитание является одной из важных частей обучения и воспитания здоровых детей, а также детей с ОВЗ (ТНР). Оно осуществляется в процессе всей жизнедеятельности ребенка: на занятиях, прогулках, режимных моментах. Перед физическим воспитанием детей с ТНР стоят те же задачи, что и перед физическим воспитанием здоровых детей. Но так как специфические особенности психомоторного развития таких детей требуют разработки специальных методов и приемов работы, то и задачи физического воспитания составляют единый и неразрывный процесс с коррекционным обучением. Поэтому при правильном организованном физическом воспитании можно не только укрепить здоровье ребенка, но и скорректировать имеющиеся у него нарушения моторики, предупредить формирование неправильных двигательных стереотипов.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности, которые создают оптимальный двигательный режим, необходимы для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Многообразная деятельность, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки и укреплению их здоровья. Очень полезны, для всесторонней физической подготовки спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Программа сформирована, как программа педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста (п. 2.3. ФГОС ДО) и определяет комплекс основных

характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования), а так же обеспечивает в комплексе с ООП ДОУ достижение воспитанниками готовности к школе.

1.1.2. Цели и задачи реализации Программы

Программа обеспечивает всестороннее развитие ребенка, ее важнейшими компонентами являются игра и физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни, обеспечение психического комфорта для каждого ребенка.

Цель программы:

- обеспечение выполнения требований ФГОС дошкольного образования в части организации образовательного процесса, ориентированного на достижение ребёнком целевых ориентиров ФГОС дошкольного образования.

Программа ориентирует на достижение следующих общих ключевых целей:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей формировать у них привычку к здоровому образу жизни;
- содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка;
- обеспечивать каждому ребёнку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Содержание Программы «Радуга» охватывает все предусмотренные ФГОС образовательные области: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

Структура целей и задач

Цели	Задачи
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни	-Обеспечивать охрану здоровья -Способствовать физическому развитию -Способствовать физиологическому развитию
- Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка	-Способствовать становлению деятельности -Способствовать становлению сознания -Закладывать основы личности
-Обеспечивать каждому ребёнку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства	-Создавать атмосферу эмоционального комфорта -Создавать условия для творческого самовыражения

Цель программы: построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей дошкольного возраста и детей коррекционных групп (ОВЗ). Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного физического развития, укрепление здоровья детей с ТНР путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма. Коррекция речедвигательных нарушений формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающих охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Задачи физического развития детей с ОВЗ (ТНР)

Работа по физическому развитию детей дошкольного возраста с ТНР предполагает решение как общеобразовательных, так и ряда коррекционных задач, направленных на устранение недостатков в сенсорной, волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта. Внимание направлено, не только на коррекцию имеющихся отклонений в физическом и умственном развитии детей, на обогащение их представлений об окружающем, но и на дальнейшее развитие и совершенствование деятельности сохранных анализаторов. Поскольку полноценное

формирование личности ребенка не может состояться без всестороннего развития, и т.к. подавляющее большинство детей с ТНР выпускаются из специализированных групп в общеобразовательные школы, необходима реализация программы детского сада, но с учетом особенностей детей с данным диагнозом.

В процессе физического развития дошкольников решаются следующие задачи:

- закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических, физиологических);
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических качеств дошкольников с нарушениями речи (скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию);
- накапливать и обогащать двигательный опыт дошкольников с нарушениями речи;
- овладевать основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формировать у дошкольников с тяжелыми нарушениями речи потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании (утренняя гимнастика, физминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а также соревновательные формы работы, такие как игры-соревнования и эстафеты).

Специальные задачи физического развития детей с ТНР

Овладение родным языком – одно из самых важных приобретений ребенка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности таких детей. В ходе занятий по физической культуре решаются следующие специальные задачи:

1. Развитие речевого дыхания. Невозможно успешно работать над речью, пока не развито речевое и физиологическое дыхание. Речь, как известно,

образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений дыхательной гимнастики («Дуем на снежинку, пушинку, перышко...»), «Нюхаем цветочек», «Насос») и фонетической гимнастики (например: «Как дует ветер: у-у-у», «Как мама укладывает дочку: а-а-а»). Во всех этих упражнениях звуки произносятся на длительном выдохе.

2. Развитие речевого и фонематического слуха. Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры. В качестве примера можно привести игру «Цветные домики». Описание игры: дети делятся на две команды: первая – «Гласные звуки», вторая – «Согласные звуки». По сигналу педагога дети разбегаются по залу, произнося гласные и согласные звуки (по согласованию с логопедом), по второму сигналу должны собраться возле «домиков»- обручей или кубиков заранее обусловленного цвета. Например, команда детей «Гласные звуки» собирается у «домиков» красного цвета, команда «Согласные звуки» - у «домиков» синего цвета. Игру такого типа можно усложнить: дети «превращаются» в твердые и мягкие, звонкие и глухие согласные.

3. Развитие звукопроизношения. При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет (обычно на неделю) так называемый дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности. С этой целью используются такие игры, как «Придумай слово на определенный звук», «Назови пять имен девочек на определенный звук», используются также чистоговорки, стихи, потешки, речевки.

4. Развитие выразительных движений. Для этого используются игры, игровые упражнения, приемы имитации и подражания («Покажите, как ходит медвежонок, ползает змея, летает бабочка» и т.д.) с упражнениями артикуляционной гимнастики.

5. Развитие общей и мелкой моторики. Общая моторика развивается с помощью общеизвестных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и запланированного педагогом объема основных движений. Для развития мелкой моторики можно использовать: упражнения с мячами разного ди; самомассаж ладоней в игровой форме (в то числе с различными пособиями, грецкими орехами, резиновыми кольцами, мячиками; комплексы ОРУ с предметами (гимнастическими палками, обручами, кольцами).

6. Развитие ориентировки в пространстве. Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии – нарушению правильного письма. Поэтому необходимо формировать у детей пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела (правая рука, левая нога), но и в пределах физкультурного зала, используя

соответствующие команды и распоряжения (повернуться на право, налево, кругом, разомкнуться в правую сторону). Следует использовать предлоги: в, на, около, перед, за и др. (например: встаньте за линию, присядьте на скамейку), применять схемы – карточки с нарисованными двигательными действиями, включать в физкультурную деятельность игры на ориентировку в пространстве («Соберитесь у флажков», «Найди свой цвет»), игры с элементами строевых упражнений («Веселая маршировка», «Иголка и нитка»).

7. Развитие коммуникативных функций. Для решения этой задачи следует нацеливать детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. Коллективное выполнение построек, подвижные игры («Здравствуйте», «Дружба»), игры на воспитание культуры поведения и общения («Едем в автобусе», «Прогулка по парку») способствуют ее реализации. С целью нормализации эмоционального статуса и снятия тревожности применяются упражнения на расслабление («Шарик»).

8. Развитие музыкальных способностей. Здесь рекомендуется использовать выполнение упражнений под музыку, элементы ритмики, а также музыкальные подвижные игры.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

При разработке Программы учитывались принципы и подходы (п. 1.4. ФГОС ДО) её формирования, определённые главной целью программы «Радуга», которые содержательно раскрывают и представляют пути практической реализации в конкретной образовательной деятельности ДОУ обозначенных ФГОС ДО.

Программа разработана на основе принципов:

- полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего, и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- учета индивидуальных потребностей ребенка с тяжелыми нарушениями речи, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- позитивной социализации ребенка на основе освоения ребенком культурных норм, средств и способов деятельности культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, когда сам ребенок становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возможности освоения ребенком с нарушением речи Программы на разных этапах ее реализации;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьей.

Подходы к формированию Программы:

- Системный подход.

Сущность: относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача педагога: учет взаимосвязи компонентов.

- Личностно-ориентированный подход.

Сущность: Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача педагога: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.

- Деятельностный подход.

Сущность: деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности.

Задачи педагога: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

- Индивидуальный подход.

Сущность: учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи педагога: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

- Компетентный подход основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

- Культурологический подход – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

1.1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики возраста и задачи развития

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Первая младшая группа
(третий год жизни)

У детей в 2—3 года продолжается формирование костно-связочного аппарата, поэтому необходимо развивать все основные движения, которые развиваются в основном во время игры и самостоятельной двигательной деятельности.

Совершенствование координации движений: ходьба, бег, ловкость, глазомер, развитие кистей пальцев рук, для развития лазания и метания.

Вторая младшая группа
(четвертый год жизни)

У детей четвертого года жизни, как и на протяжении всего дошкольного возраста, происходит интенсивное физическое развитие. Овладение

определенными действиями, движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам является необходимой характеристикой развития ребенка. Способен ли ребенок прыгать на одной ноге, перекладывать мелкие предметы, ловить мяч – это показатели не только его физических достижений, но и уровня его общего развития.

У детей этой возрастной группы продолжает складываться интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой. Происходит развитие основных двигательных навыков, их дифференциация и усложнение.

Средняя группа (пятый год жизни)

В средней группе происходит дальнейшее формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и с воспитателем, проявляет инициативность, может контролировать и соблюдать правила в знакомых ему играх.

Старшая группа (шестой год жизни)

В старшей группе продолжается формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Движения детей становятся все более осмысленными, двигательная активность – более целенаправленная.

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

В подготовительной группе (как и в предыдущих группах) на первый план выдвигается задача здоровья и общего физического развития и двигательной активности ребенка.

Развитие двигательной сферы – одна из основных характеристик достижений ребенка. Дети седьмого года жизни хорошо владеют многими навыками и умениями, что важно для определения общего развития ребенка. Через движения ребенок способен выражать также свои эмоциональные состояния, переживания, возможность адекватно реагировать на окружающее. Соответствие двигательных умений возрастным нормам является существенным показателем достижений ребенка.

Характеристика детей с ОВЗ (ТНР)

Дошкольники с ОВЗ (ТНР)— это дети с поражением центральной нервной системы, у которых стойкое речевое расстройство сочетается с различными

особенностями психической деятельности. Общее недоразвитие речи рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте.

Речевая недостаточность при общем недоразвитии речи у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития.

При первом уровне речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой.

Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов, явлений, действий. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишённые флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе *ко второму уровню* речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространённые предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм и т. д. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов. Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Дети с ОВЗ (ТНР) отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-

временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге; ритмические движения под музыку. Отмечаются недостаточная координация пальцев, кистей руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживаются замедленность, застревание на одной позе.

У детей с ОВЗ (ТНР) наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

1. По развитию физических качеств.

Дети с расстройством речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено.

2. По степени сформированности двигательных навыков.

Дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти). Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с общим недоразвитием речи и в то же время для определения их компенсаторного фона.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения программы является формирование интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Общие показатели физического развития:

- Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности;
- Двигательные умения и навыки;
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки;
- Навыки здорового образа жизни

К целевым ориентирам (п.4.6. ФГОС ДО) дошкольного образования, относятся следующие социально-нормативные, возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Первая младшая группа

- сохраняет устойчивое положение тела;

- сохраняет равновесие при ходьбе, беге не наталкиваясь друг на друга;
- может придерживать определенное направление передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега;
- умеет ползать и лазать;
- может разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;
- может играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- может играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание);
- может предавать простейшие действия персонажей (попрыгать как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).

Вторая младшая группа:

- имеет начальные представления о здоровом образе жизни: о необходимости соблюдения режима, личной гигиены, о закаливании, о полезной и вредной пище и др.;
- умеет ходить прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп в соответствии с указанием воспитателя;
- может сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, по гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
- умеет катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его;
- метать предметы правой и левой рукой на дальность расстояния не менее 5 м;
- может строиться в колонну, шеренгу, круг.
- умеет выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу воспитателя;

- может самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга;
- умеет скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых;

Средняя группа:

- владеет начальными представлениями о здоровом образе жизни (соблюдение режима, навыки гигиены, полезная и вредная пища, закаливающие процедуры и др.), может выполнять связанные с этим правила;
- умеет ходить и бегать, с согласованием движений рук и ног;
- умеет сохранять равновесие на ограниченной площади опоры;
- умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- может лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками;
- умеет принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см;
- умеет строиться в колонну, в круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием;
- может самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее;
- умеет самостоятельно скользить по ледяной дорожке;
- умеет придумывать варианты подвижных игр.

Старшая группа:

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты (20-40 см); мягко приземляться, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, длину с места на расстояние не менее 80-100 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- может самостоятельно скатываться с горки, выполнять повороты, катать друг друга на санках;
- умеет скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;
- умеет ходить на лыжах переменным скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске;
- организовывает знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

Подготовительная группа:

- владеют культурными нормами (эталонами поведения) и ценностями здорового образа жизни (личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, режим дня и др.);
- у ребенка есть интерес и желание заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила поведения, связанные с гигиеной, режимом, закаливанием;
- умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп; - умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- умеет выполнять упражнения в статическом и динамическом равновесии; - умеет сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске;
- умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, одной рукой, с хлопками и другими заданиями; бросать двумя руками набивной мяч (вес – до 1 кг); отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом; метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой; метать в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой;
- умеет ползать по-пластунски; пролезать в обруч сверху, снизу, прямо и боком; лазать по гимнастической стенке чередующимся способом; лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет; лазать по веревочной лестнице;

- может прыгать вверх из глубокого приседа; прыгать в длину с места, в высоту (30- 40 см) с прямого разбега; в длину с разбега; прыгать через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся);
- умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу;
- умеет выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво;
- участвует в плясках, хороводах; - может самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках;
- может скользить по ледяным дорожкам самостоятельно; скользить с невысокой горки;
- умеет передвигаться на лыжах переменным скользящим шагом; - умеет выполнять элементы спортивных игр;
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр;
- следит за правильной осанкой.

Особенности планирования целевых ориентиров для детей с ОВЗ

Возможность достижения указанных планируемых результатов зависит от ряда факторов, в том числе:

- от характера, структуры и степени выраженности первичных нарушений речи;
- от наличия и степени выраженности вторичных нарушений: психофизических свойств детей с ОВЗ (скорости целенаправленных психических процессов, выносливости, эффективности долговременной декларативной памяти), свойств, обеспечивающих управление психическими процессами (устойчивости целенаправленного поведения, гибкости психических процессов, торможения психических реакций, планирования поведения);
- сенсомоторных возможностей (удержания равновесия и передвижения, зрительно-моторной координации); интегративных возможностей (зрительно-моторного, слухоречевого подражания, ориентировочно-исследовательского поведения).

В каждой возрастной группе 2 раза в год проводится:

- диагностика развития основных видов движений (в сентябре – на начало учебного года; и в мае – на конец учебного года).

Индивидуальный образовательный маршрут, для ребенка, с проблемами в развитии в связи с болезнью, состоящий из видов, причин трудностей

(педагогическая симптоматика) ребёнка, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут, где организованы и описаны условия обучения с целью развития его потенциала и формирования необходимых знаний, умений и навыков.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- имеет физическое развитие, соответствующее возрастным нормативным показателям;
- у него сформированы основные физические качества, потребность к физической активности, в движении;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными видами движений, может контролировать свои движения и управлять ими.
- ребенок способен к волевым усилиям и правилам поведения в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
- проявляет индивидуальный интерес к какой-то форме двигательной активности (спорт).

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка (в пяти образовательных областях)

Содержание программы подразумевает разумная интеграция образовательных областей. В основе реализации Программы приоритетная выделяется образовательная область «Физическое развитие»

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей.

Образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие

Решаемые задачи:

- Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.
- Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.
- Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие

Решаемые задачи:

- Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта.
- Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие

Решаемые задачи:

- Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений);

- развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие

Решаемые задачи:

- Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями.
- Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

На занятиях физической культурой региональный компонент реализуется интегрированно.

Образовательная область «Физическое развитие»

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 2-3 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;
- развивать навыки лазанья, ползания, ловкость;
- вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений;
- закреплять умение энергично отталкивать мяч при катании, бросании, ловить мяч.

2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

- развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др;
- организовывать подвижные игры;
- поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, мячами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба

Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20 – 25 см), кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег

Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30 – 40 сек. (непрерывно), с изменением темпа; бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 30 – 35 см).

Ползание, лазанье

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20 – 30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30 – 40 см), перелезание через бревно;

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание

Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1м.; ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см.

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию)⁴ через две параллельные линии (10-30 см); прыжки вверх касаясь предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны; отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их; хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему; наклоняться вперед и в стороны; поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу; поднимать и опускать ноги, лежа на спине; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, ходить на месте; сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя; приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки⁴ выставлять ногу вперед на пятку, шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Перенеси предмет»

С ползанием. «Проползти в воротца», «доползи до погремушки», «Не переползай линию», «Обезьянки»

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит», «Найди флажок»

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- приучать действовать совместно.
- формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- закреплять умение ползать.

2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- поспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное

место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного

положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

1. развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

2. накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

3. формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1. Развитие физических качеств, накопление обогащение двигательного опыта:

- формировать правильную осанку.
- закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
- развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- в прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие, формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- приучать к выполнению действий по сигналу.
- во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15- 20 см, высота 30-

35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе). 25

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения: катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры - С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др. –

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности
- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15- 20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе). 25

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно

отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения: катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры - С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др. —

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет
Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения

к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности
- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

- воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения ходьба.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске

вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; 30 ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно, каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4- 6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения, для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

- С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками.

- «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». - С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием.

«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». - Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования.

«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет
Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: 35 по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспышную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание

под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180- 190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами.

Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки 37 сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).
Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками. Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей.

«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». - С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты.

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». - С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья

команда забросит в корзину больше мячей?» - Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения.

«Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы инструктора по физической культуре подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

При реализации Программы инструктор по ФК:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»; - сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

Форм и методы работы с детьми

	Формы организации образовательной деятельности
--	--

Виды детской деятельности	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие		
Двигательная	<ul style="list-style-type: none"> - Игровая беседа с элементами движений; - Игра; - Утренняя гимнастика; - Интегративная деятельность; - Упражнения; - Экспериментирование; - Ситуативный разговор; - Беседа; - Рассказ; - Чтение 	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультурное занятие; - Утренняя гимнастика; - Игра; - Беседа; - Рассказ; - Чтение; - Рассматривание; - Комплексная деятельность; - Спортивные и физкультурные досуги» - Спортивные состязания; - Совместная деятельность взрослого и ребенка; - Проектная деятельность;

Формы организации образовательной деятельности

- **индивидуальная** - позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат, создает эмоциональный дискомфорт, неэкономичность обучения, ограничение сотрудничества с другими детьми;
- **групповая** - группа делится на подгруппы, число занимающихся может быть разным, в зависимости от возраста и уровня развития детей, основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, уровни развития, при этом инструктору по ФК, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения;
- **фронтальная** - работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание, при этом, содержанием ООД может быть деятельность художественного характера, достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком – трудности в индивидуализации обучения.

Методы физического развития

Методы обучения	Приемы как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
Наглядный метод	<p>1. Наглядно-зрительные приемы: (показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля)</p> <p>2. Наглядно-слуховые приемы: (музыка, песни)</p> <p>3. Тактильно-мышечные приемы: (непосредственная помощь педагога)</p>	Создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить ярость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд; распоряжений; сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме	Закрепляет на практике знания, умения, и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении

Для всестороннего развития детей в каждой возрастной группе создана развивающая предметно-пространственная среда с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. Особое место занимают в ней средства реализации рабочей программы — совокупность материальных и идеальных объектов, которые направлены на развитие деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);

- познавательно-исследовательской (натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе карты, модели, картины и др.);

Применяются не только традиционные (книги, игрушки, картинки и др.), но и современные, а также перспективные средства, основанные на достижениях технологического прогресса (например, электронные образовательные ресурсы).

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с детьми с высокой образовательной потребностью.

Образовательный процесс в детском саду для детей делится на следующие составляющие:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
 - взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Построение образовательного процесса должно основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется инструктором по ФК самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащённости дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода инструктора по ФК. В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности. В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера. В практике используются разнообразные формы работы с детьми.

Организованная образовательная деятельность:

- физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно – диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки;

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, стихотворений, считалок;

- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; - ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов - физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытьё рук прохладной водой перед каждым приёмом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны),

утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня; самостоятельная деятельность детей - физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, плюшках, самокатах, велосипедах и пр.)

2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений в развитии детей с ОВЗ

Специальные условия для получения образования детьми с нарушениями речи. Коррекционная работа организована в логопедических группах для детей с нарушениями речи дошкольного возраста с 5 до 7 лет. Профессиональная коррекция нарушений в логопедических группах – это планируемый и особым образом организуемый процесс, основу которого составляют принципиальные положения:

- коррекционная работа включается во все направления деятельности ДОО;

- содержание коррекционной работы – это система оптимальной комплексной (педагогической, психологической, медицинской) поддержки, направленной на преодоление и ослабление недостатков психического и физического развития дошкольников. Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей.

Для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и специальных задач физического развития детей с ОВЗ используются следующие различные формы:

- Утренняя гимнастика.

- Физкультурные занятия.

- Физминутки.
- Подвижные игры в помещении и на прогулке.
- Прогулки.
- Самостоятельная двигательная деятельность.
- Физкультурные досуги и праздники.

С этой целью используются следующие методы.

1. Практические методы.

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

Повторение упражнений. Сначала, для того, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения в целом. На фоне такого целостного выполнения идет 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 ситуаций 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 ребенка, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство). Но соревновательным методом следует пользоваться осторожно. Он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

2. 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.

3. Словесные методы.

К данной группе методов относятся: название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др. В работе с детьми с ОВЗ словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребенка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении. С помощью слова

детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

Отличительные особенности работы с детьми с ОВЗ

Отличительными чертами работы с детьми с нарушениями речи, задержкой психического развития являются следующие:

- большее количество повторений при показе упражнений;
- более продолжительный показ и неоднократное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и т.д.;
- более длительное запоминание детьми расположения в зале зрительных ориентиров, часто замедленная реакция на звуковые сигналы;
- более длительные объяснения, описания упражнений и т.д. При планировании работы по физическому развитию детей в логопедических группах по физической культуре придерживается принципов тематического планирования работы, учитывая лексические темы (см. Приложения)

2.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления. Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т. е. такая форма совместной деятельности инструктора по ФК и детей, которая планируется и целенаправленно организуется инструктором по ФК с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы. Образовательные ситуации могут включаться в образовательную деятельность в режимных моментах. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества. Ситуационный подход дополняет принцип продуктивности образовательной деятельности, который связан с получением какого-либо продукта, который в

материальной форме отражает социальный опыт приобретаемый детьми (панно, газета, журнал, атрибуты для сюжетно-ролевой игры и др.). Непосредственно образовательная деятельность основана на организации инструктором по ФК видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования. Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, выполнять упражнения и в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Все виды деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные сюжетно-ролевые, подвижные игры и эстафеты;

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать стремление к получению новых знаний и умений;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении с взрослыми. Инструктор по ФК поощряет познавательную активность каждого ребенка, проявляет внимание к вопросам детей, побуждает и поощряет их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем. Инструктор по ФК показывает детям пример доброго отношения к окружающим, поддерживает стремление к положительным поступкам, способствует становлению положительной самооценки. Пребывание ребенка

в детском саду организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх и двигательных упражнениях.

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. В режимных процессах, в свободной детской деятельности инструктор по ФК создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи. В свободной деятельности дети по желанию выбирают интересные занятия в организованных в группе центрах активности. Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в со стороны взрослых, инструктор по ФК обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности. Старшие дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

2.6 Особенности взаимодействия инструктора по ФК с семьями воспитанников

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей

- Анкетирование родителей, в рамках мониторинга физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
- Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении;

- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития.
- Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении
- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.

Перспективный план по взаимодействию с родителями

Месяц	Родительские собрания	Консультации		Беседы		Наглядная информация
		групповые	индивидуальные	групповые	индивидуальные	
Сентябрь				Итоги обследования физической подготовленности детей (во всех группах)		Сводная таблица по результатам тестирования детей.
Октябрь		Задачи физического воспитания в каждой возрастной группы	«Как провести выходной день с пользой». (во всех группах)		«Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ) (во всех группах)	
Ноябрь			«Значение режима дня для здоровья ребенка». (во всех группах)	«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка». (подготов. гр.)		Ширма «Играем вместе с ребенком на прогулке» (во всех группах)
Декабрь		«Организация активного отдыха детей (лыжи, санки).		«Физические упражнения в детском саду и дома» (младшая)	«Ваш ребенок на занятиях по физической культуре» (старшая группа)	

Январь			«Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка».		«О детской одежде для зимних прогулок» (во всех группах).	Папка – передвижка «Зимние игры и забавы малышей».
Февраль	Успехи детей по физическому воспитанию . (собрание в младшей гр.)	«Физические упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ» (старшая, подготовит.)			Ваш ребенок на занятиях по физкультуре (подготовит.)	«Что делать, если у ребенка плоскостопие» (старшая, подготовит.)
Март	Родительские собрания в старшей и подг.гр.» Физическое воспитание в семье» (ср.гр.)		«Как сформировать у ребенка правильную осанку»	«Физические упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ» (младшая)		
Апрель		«Влияние психологического климата в семье на здоровье ребенка» (во всех группах)	«Какие можно использовать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия» (во всех группах).			«Вот так мы закаляемся и спортом занимаемся!» «Роль занятий по физкультуре в подготовке детей к школе» (подготовит.)

Итоговые родительские собрания «О результатах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы за 2019-2020 гг.	«Как быть здоровым. Гигиена тела и души» (мл.гр.)	«Развиваем ловкость у детей» (старшая, подгот.г.)		Результаты тестирования детей по физической подготовленности (во всех группах)	Памятки (буклеты): «Скоро лето!» «Дыхание, сон и здоровье»
		«Закаливание детей в летний период - использование естественных природных факторов для укрепления детского организма» (во всех группах).		«Летний отдых на даче». Рекомендации родителям давать ребенку в детский сад спортивные атрибуты (мячи, скакалки).	Приглашение на праздник - День защиты детей. Памятки для родителей: «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» (во всех группах)

2.7 Иные характеристики содержания Программы

В практике, процесс обучения и воспитания в основном, ориентируется на средний уровень развития ребенка, поэтому не каждый воспитанник может в полной мере реализовать свои потенциальные возможности. Это ставит перед педагогами дошкольного образовательного учреждения задачу по созданию оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого воспитанника.

Одним из решений в данной ситуации является составление и реализация индивидуального образовательного маршрута.

Содержательная часть индивидуального образовательного маршрута включает:

- Введение, где объясняется причина составления индивидуального образовательного маршрута ребенка, общие сведения о ребенке на момент разработки ИОМ, цель, задачи, количество занятий ИОМ, форма проведения ИОМ.
- Диагностические данные на ребенка. Диагностика развития ребенка является основой выстраивания ИОМ. Наряду с диагностикой в процессе реализации ИОМ проводится мониторинг в работе с дошкольниками – это контроль с периодическим отслеживанием уровня развития ребенка с обязательной обратной связью. Мониторинг позволяет не просто

регистрировать состояние развития ребенка в данный момент, но и дает материалы для сравнения, анализа и коррекции нарушений и отклонений в развитии.

Цель педагогического мониторинга – обобщение и анализ информации о состоянии общего развития для осуществления оценки, планирования коррекционно – развивающего процесса (разработка ИОМ) и прогнозирования конечного результата.

- Оздоровительный маршрут ребенка включает индивидуальный двигательный режим, закаливающие процедуры, физическую нагрузку и лечебно-профилактические мероприятия для ребенка.
- Сетка занятости ребенка, где указывается последовательность введения ребенка в общую со всеми детьми деятельность;
- Реализация индивидуального маршрута, где указывается тема, содержание, результат занятия и что необходимо доработать.
- Ведется динамический лист наблюдения, где вносятся все изменения.

Цель такого наблюдения – коррекция компонентов образовательного процесса, выбор оптимальных форм его организации. Имея представление о желаемом результате в виде конкретных критериев эффективности, в зависимости от результатов промежуточного обследования можно своевременно вносить изменения в ИОМ, для более качественного осуществления образовательного процесса и действенности его для ребенка, имеющего ограниченные возможности здоровья.

- Способы оценки успехов воспитанника - рекомендовано проводить оценку успехов освоения маршрута каждые три месяца или по окончании какого-либо образовательного блока или этапа.
- Рекомендации по работе с родителями. Эффективная реализация ИОМ позволит обеспечить позитивную динамику в личностном развитии ребенка. Несомненно, такая работа потребует от педагога профессиональной компетентности и заинтересованности в процессе и результате своего труда.

2. 8. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Данная часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, представлена в виде ссылок на соответствующую методическую литературу, позволяющую ознакомиться с содержанием выбранных участниками образовательных отношений парциальных программ, методик, форм организации образовательной работы (п.2.12. ФГОС ДО).

Содержание образовательных областей включает дополнительно парциальные программы и комплексные планы, по направлениям выбранные педагогами с учетом интересов детей, их семей и педагогов.

№	Образовательная область	Образовательные парциальные программы
1	<i>Социально - коммуникативное развитие</i>	- Парциальная программа «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» Тимофеевой Л. Л.
2	<i>Познавательное развитие</i>	- Программа развития математических представлений у дошкольников «Математические ступеньки» Колесниковой Е.В. - Парциальная программа «С любовью городу» (коллектив МБДОУ №146)
3	<i>Художественно-эстетическое развитие</i>	- Рабочая программа педагога ПДО ДОУ «Цветные ладошки» - Рабочая программа педагога по хореографии, разработанная на основе «Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста» А. И. Бурениной. - Парциальная программа «Конструирование и художественный труд в детском саду» Куцаковой Л.В. Развитие творческих способностей, конструкторских умений, которое осуществляется через ознакомление дошкольников с приемами моделирования и конструирования. - Программа по музыкальному воспитанию «Ладушки», И.М. Каплунова, И. Новосельцева - «Музыкальные шедевры» О.П. Радынова. Формирование основ музыкальной культуры, развитие творческих навыков в различных видах музыкальной деятельности.
4	<i>Речевое развитие</i>	Адаптированная программа МБДОУ №146, составленная с учетом следующих программ: - Программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушениями речи (авторы Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина) - Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3

		<p>до 7 лет. Н. В. Нищева.</p> <p>- Программа Радуга (программа по воспитанию, развитию и образованию детей 5-7 лет в детском саду) автор - составитель Т.Н. Доронова.</p>
5	<p><i>Физическое развитие</i></p>	<p>Программа здоровьесберегающих мероприятий ДОУ «Здоровье»</p> <p>Программа для обучения плаванию «Послушные волны» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова.</p> <p>«Физкультурные занятия с детьми» (Л.И. Пензулаева); «Воспитание здорового ребёнка» (М.Д. Маханева), «Физическая культура дошкольникам» (Л. Д. Глазырина)</p> <p>«Обучение плаванию в детском саду» (Осокина Т. И.)</p>

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Описание материально-технического обеспечения рабочей программы инструктора по физической культуре Физкультурное оборудование и инвентарь.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятиями.

Технические средства обучения.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детском коллективе, а также по всестороннему развитию каждого ребенка. Подробное описание оснащения развивающей предметно-пространственной среды представлено в паспорте спортивного зала (приложение)

3.2 Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания.

Методическое обеспечение

1. Маханёва М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста.
2. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
3. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка.
4. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
5. Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
6. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.

7. Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
8. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
9. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
10. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
11. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
12. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
13. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
14. Змановский Ю. Ф. Здоровый дошкольник.
15. Власенко Н.Э. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников.

3.3 Режим дня.

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении №146 «Детский сад комбинированного вида» функционирует 8 групп:

- 6 групп общеразвивающей направленности;
- 2 группы логопедические (с нарушением речи),

По наполняемости группы соответствуют требованиям СанПина.

Группы функционируют в режиме 12-ти часового пребывания детей, при 5-дневной рабочей неделе: с понедельника по пятницу, с 7.00 до 19.00 часов.

Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.

Структура образовательного года

Начало каждого учебного года – 1 сентября.

с 01.09. по 15.09 –диагностический периоды;

с 15.09. по 15.12 – образовательный период;

с 15.12. по 10.01 – каникулы;

с 10.01. по 15.05 – образовательный период;

с 15.05. по 31.05 – диагностический период;

с 01.06 по 31.08 – каникулы (летний оздоровительный период).

- диагностический период – это своего рода «адаптационный» период, вовремя которого педагоги выявляют уровень и проблемы развития детей, а так же это время привыкания детей к среде (особенно младшего возраста);

- образовательный период - проводят занятия образовательного цикла в соответствии с учебным планом, сетки занятий и требований СанПиНа; каникулы - проводят занятия только эстетического - оздоровительного цикла (музыкальное, спортивное, изобразительного искусства).

Объем образовательной нагрузки (образовательная деятельность) является примерным, дозирование нагрузки – условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагога и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях Программы в пределах максимально допустимого объема образовательной нагрузки и требований к ней установленных действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Ежедневный объём образовательной деятельности определяется расписанием (сетка занятий), которое ежегодно утверждается заведующим.

Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников, в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

Модель организации воспитательно-образовательного процесса на день

Направление развития ребенка	1-я половина дня	2-я половина дня
Младший дошкольный возраст		
Физическое развитие и здоровье	Прием детей на воздухе в теплое время года. Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты). Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта). Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке; обширное умывание,	Гимнастика после сна. Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне). Физкультурные досуги, игры и развлечения. Самостоятельная двигательная деятельность. Занятия ритмической гимнастикой. Занятия хореографией.

	воздушные ванны). Физкультминутка на занятиях. Физкультурные занятия. Прогулка в двигательной активности	Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений).
Старший дошкольный возраст		
Физическое развитие и здоровье	Прием детей на воздухе в теплое время года. Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты). Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта). Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке; обширное умывание, воздушные ванны). Специальные виды закаливания. Физкультминутка на занятиях. Физкультурные занятия. Прогулка в двигательной активности.	Гимнастика после сна. Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне). Физкультурные досуги, игры и развлечения. Самостоятельная двигательная деятельность. Занятия ритмической гимнастикой. Занятия хореографией. Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений).

Режим дня
в зимний период

Режимные моменты	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 года	6-7 лет
	Время режимных моментов				
Прием детей, индивидуальная работа, игры по интересам, беседы	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.15	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.00-8.05	8.00-8.05	8.05-8.15	8.15-8.25	8.25-8.35
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20-8.50	8.05-8.35	8.15-8.50	8.25-8.50	8.35-8.50
Подготовка к образовательной	8.50-9.30	8.35-9.15	8.40-9.50	8.50-9.50	8.50-10.50

деятельности. Образовательная деятельность					
Подготовка к прогулке. Прогулка Самостоятельная деятельность	10.10-11.10	9.45-11.20	10.00-11.50	10.35- 12.00	10.50- 12.15
Подготовка к обеду. Обед	11.10-11.45	11.30-12.10	11.50-12.30	12.00-12.30	12.15- 12.45
Подготовка ко сну. Дневной сон	11.45-15.00	12.10-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.45- 15.00
Пробуждение, гимнастика после сна, закаливание, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00- 15.10
Полдник	15.15-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10.-15.30	15.10- 15.30
Совместная деятельность воспитателя с детьми, игры, свободная деятельность детей	15.30-16.00	15.30-16.20	15.30-16.30	15.30-17.00	15.30- 17.00
Прогулка, игровая деятельность, индивидуальная работа, свободная деятельность. Уход детей домой.	16.00-19.00	16.00-19.00	16.40-19.00	16.30-19.00	16.30- 19.00

Режим дня
в летний период

Режимные моменты	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 года	6-7 лет
	Время режимных моментов				
Прием детей на улице, игры, беседы	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.15	7.00- 8.25
Утренняя разминка. Оздоровительный бег	8.00-8.05	8.00-8.05	8.05-8.15	8.15-8.25	8.25- 8.35
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20-8.50	8.05-8.35	8.15-8.50	8.25-8.50	8.35- 8.50
Самостоятельная игровая деятельность. Подгрупповая, индивидуальная, игры, труд.	8.50-9.30	8.35-9.15	8.40-9.50	8.50-9.50	8.50- 10.50
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность (на участке), наблюдения, воздушные и солнечные ванны.	10.10-11.10	9.45-11.20	10.00-11.50	10.35- 12.00	10.50- 12.15

Подготовка к обеду. Обед	11.10-11.45	11.30-12.10	11.50-12.30	12.00-12.30	12.15-12.45
Подготовка ко сну. Сон	11.45-15.00	12.10-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.45-15.00
Подъем. Закаливающие и гигиенические процедуры.	15.00-15.15	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Полдник	15.15-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10.-15.30	15.10-15.30
Подготовка к прогулке. Индивидуальная работа, игры, труд.	15.30-16.20	15.30-16.20	15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30
Свободная деятельность, прогулка, уход детей домой	16.20-19.00	16.20-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00

Логопедическая группа		
5-6 года	6-7 лет	Режимные моменты
7.00-8.15	7.00-8.15	Прием детей, индивидуальная работа, игры по интересам, беседы
8.15-8.30	8.15-8.30	Утренняя гимнастика
8.30-8.50	8.30-8.50	Подготовка к завтраку. Завтрак
8.50-11.00	8.50-11.20	Подготовка к образовательной деятельности. Образовательная деятельность
10.25-10.35	10.25-10.35	Второй завтрак
11.00-12.25	11.20-12.25	Подготовка к прогулке. Прогулка Самостоятельная деятельность
12.25-12.50	12.25-12.50	Подготовка к обеду. Обед
12.50-15.00	12.50-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон
15.00-15.20	15.00-15.20	Пробуждение, гимнастика после сна, закаливание, гигиенические процедуры
15.20.-15.30	15.20.-15.30	Полдник
15.30-16.30	15.30-16.30	Образовательная деятельность (в том числе и физкультурные). Коррекционная работа воспитателя по заданию учителя-логопеда. Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа
16.30-18.30	16.30-18.30	Подготовка к прогулке. Прогулка
18.30-19.00	18.30-19.00	Уход детей домой

Занятия по физическому развитию для детей от 3 до 7 лет организуются 3 раза в неделю.

В младшей и средней группах все занятия проводятся в зале, а в старшей и подготовительной группе – 2 занятия в спортивном зале и 1 на улице.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе. Три раза в год проводится обследование детей на уровень физической подготовленности. В течение года проводятся спортивные праздники, эстафеты, развлечения, досуги.

Организация двигательного режима

<i>Форма организации</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Организованная деятельность	6 час/нед.	8 час/ нед.	10 час./нед	10 час и более /нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12 мин
Хороводная игра, или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2- 3 мин			
Динамическая пауза между занятиями_если нет физо или музо)	5 мин			
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20мин	15-20мин
Инд. раб. по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50мин

Спортивные праздники	20 мин/ 2р/ г	40 мин/2р/г	60 – 90 мин /2р/год	
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель			
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			

Взаимодействие педагогов, специалистов и воспитателей

У каждого специалиста в ДООУ имеется свой график работы:

Старший воспитатель работает с 8.00-16.00, перерыв на обед с 12.00-13.00.

У воспитателей:

первая смена: с 7.00 до 14.00, вторая смена: с 11.48 до 19.00.

Руководитель физического воспитания работает по циклограмме деятельности в соответствии с педагогической нагрузкой, охватывая детей с трехлетнего возраста.

Модель взаимодействия педагогов, специалистов и воспитателей



Линия взаимодействия	В чем проявляется сотрудничество
Инструктора физического воспитания – воспитатель	<p>Планирование работы с детьми; Обучение педагогов через открытый показ занятий; Совместное проведение: -праздники; -дни здоровья; -утренней гимнастики. Индивидуальная работа по совершенствованию и закреплению ОВД; Знакомство с задачами работы и результатами диагностики; Работа с родителями: -разучивание подвижных и народных игр; -осуществление контроля за физическим развитием ребенка и состоянием его здоровья. Консультирование: -создание в группе условий для организации двигательной активности; -физическое развитие детей разного возраста; -использование нетрадиционного оборудования. Формирование нравственно – волевых качеств детей, навыков здорового образа жизни.</p>
Педагог-психолог – Специалисты - Воспитатели	<p>Психодиагностика: -комплексная диагностика развития детей на разных возрастных этапах; -составление психолого-педагогических заключений; -участие в проектировании и реализации проектов предметно-развивающей среды; -участие в разработке и реализации коррекционно-развивающих программ работы с детьми или группами. -оказание помощи при затруднениях, связанных с особенностями развития детей и групп: -составление рекомендаций; -групповая коррекционно-развивающая работа. <u>Психоконсультирование:</u> -формирование психологической культуры и осведомленности (компетентности); -оказание помощи в планировании; -оказание психологической помощи; -информирование по вопросам развития детей; -помощи в обобщении психолого-педагогического опыта. <u>Психопрофилактика:</u></p>

	<p>-построение педагогического процесса с учетом способностей и состояния здоровья детей.</p> <p>Обучение педагогов:</p> <p>-при внедрении инновационных технологи развития детей.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в процессе их адаптации к ДОУ;</p> <p>Сопровождение процесса адаптации вновь прибывших детей.</p>
<p>Старший воспитатель -</p> <p>Специалисты -</p> <p>Воспитатели</p>	<p>Направляет и контролирует работу воспитательского персонала;</p> <p>Дает распоряжения по организованным вопросам;</p> <p>Присутствует на занятиях.</p>

3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

В ДОУ образовательный процесс, традиционные события, праздники, мероприятия организуются в рамках тематических недель, тематика которых ориентирована на все направления развития ребенка дошкольного возраста в том числе и в образовательной области «Физическая культура».

Общекультурные традиции жизни детского сада рекомендуется реализовать в следующих формах:

- выводить детей старшего дошкольного возраста за пределы детского сада на прогулки и экскурсии;
- создавать условия для интересного и приятного общения со старшими и младшими детьми в детском саду;
- организовывать праздники-сюрпризы.

Традиционными общими праздниками являются:

- общегражданские праздники — Новый год, День защитника Отечества, Международный женский день.
- сезонные праздники на основе народных традиций и фольклорного материала: праздник Осени, Колядки, Масленица.
- Для детей старшего дошкольного возраста также предлагаются различные профессиональные праздники, международные праздники экологической направленности (Всемирный день воды, Международный день птиц и т. п.); международные праздники социальной направленности (Всемирный день улыбки, Всемирный день «спасибо» и т. п.) — по выбору педагогов.

Культурно-досуговая деятельность

Месяц	Название мероприятия, форма	Группа участников
Сентябрь	День открытых дверей «Путешествие в страну знаний»	все группы
	«Путешествие в осенний лес» (спорт. досуг) «В лес по грибы» (спорт. досуг)	(мл.гр) (ср.гр)
Октябрь	Выставка поделок из природного материала «Подарки осени»	все группы
	Осенний праздник: «Здравствуй, Осень золотая!»	все группы
	Спортивный досуг «Осенний марафон»	все группы
	«В гости к колобку» (спорт. досуг)	(мл.гр)
	«К зайке на лужайку» (спорт. досуг)	(ср.гр)
Ноябрь	Выставка рисунков «Мама лучшая на свете»	все группы
	Праздничный концерт «Любимая мама»	старшие группы
	«Мой веселый звонкий мяч» (спорт. досуг)	(мл. гр)
	«Эти разноцветные мячи» (спорт. досуг)	(ср.гр)
Декабрь	Выставка детских работ «Новогодняя игрушка»	все группы
	Новогодние утренники «В гостях у Ёлки»	все группы
	«Путешествие в зимний лес» (спорт. досуг)	(мл.гр, ср.гр)
Январь	Народный фольклорный праздник «Колядки»	все группы
	«Зимние олимпийские игры» (спорт. досуг)	(ст. подг. гр)
	«Мишке холодно зимой» (спорт. досуг)	(мл, ср гр)
Февраль	Выставка детских рисунков «Наша армия сильна»	все группы
	Военно-спортивная игра «Зарница» (улица)	старшие группы
	«Папа, мама – я, спортивная семья» (спорт. досуг)	(мл. ср гр)
	«Есть такая профессия -Родину защищать» (спорт. досуг)	(ст.возр)
	Народный фольклорный праздник «Масленица»	все группы

Март	Выставка детских работ «Подарок маме»	все группы
	Весенний праздник: «Весна-красна»	все группы
	«В гости к игрушкам» (спорт. досуг)	(мл, ср. возр)
	«Праздник чистоты и здоровья» (спорт. досуг)	(ст. возр)
Апрель	Экологический праздник «День птиц»	все группы
	День открытых дверей	все группы
	«Цирк зажигает огни» - открытое занятие для родителей	все группы
	«Будь здоров!» (спорт. досуг)	все группы
	Концерт: «Великой Победе посвящается!»	старшая, средняя группа
Май	Выпускной бал Выпускной логопедической группы	подготовительная группа
	«Мои любимые игры» (спорт.развл)	все группы
	«Весенняя спартакиада»	(подг.гр)
	Развлечение, посвященное Дню защиты детей «Мир для детей!»	все группы
Июнь	Музыкально-спортивный праздник «В гостях у Тоши»	все группы
	Развлечение «Праздник воздушных шаров»	все группы
	Музыкально-спортивное развлечение «Разноцветный мир вокруг»	все группы
Июль	День здоровья «Лучше лета приятеля нет»	все группы все группы
	Музыкально-спортивное развлечение «Давайте поиграем!»	все группы
	Музыкально-спортивное развлечение «Мой веселый звонкий мяч»	все группы
Август	Развлечение «Вместе с клоуном шагать, вместе петь и танцевать!»	все группы

3.5. Организация 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 групп компенсирующей направленности (с тяжёлыми нарушениями речи, задержкой психического развития) руководствовались 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 уравнивает эмоциональный фон каждого ребёнка, способствует его эмоциональному благополучию. При создании предметно-пространственной развивающей среды учитывались следующие ведущие принципы.

Среда должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной; - доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учётом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов. Физкультурно-оздоровительной деятельности наполнена следующим оборудованием:

Оборудование физкультурного зала

Наименование оборудования	Размеры	Количество
Гимнастическая стенка	Высота 2,5м	3 секции

Наклонные доски с зацепами	Длина 1,5м	2 шт
Деревянные ребристые доски	Длина 1,5м	3шт
Гимнастическая скамейка	Высота 40см	3 шт
Гимнастические маты	1,5мХ50см	2шт
Баскетбольное кольцо на стойке	Высота 2м	2шт
Шнур	3м	2шт
Обручи (разного диаметра)		по 10 шт разного диаметра
Мячи резиновые	20см	20 шт
Мяч баскетбольный		1 шт
Мяч - прыгун	45, 55 см	по 10 шт
Мячи «Ёжики»	7см	15шт
Набивной мяч	0,5, и 1кг	10 шт, 5 шт
Мишень (навесная)		2 шт
Массажные коврики		3 набора
Гимнастические палки	длина 1м	20шт
Диски «Здоровье»		3 шт
Туннели для ползания		2 шт
Мешочки с песком		20шт
Кольцеброс		1 набор
Бадминтон		1 набор

Оборудование спортивной площадки

Наименование	Количество
Стойки для волейбольной сетки	2 шт
Гимнастическая скамейка	1шт
Стойки для подлезания	5 шт
Прыжковая яма с песком	1шт
Сектор для метания мяча	1шт
Сектор для прыжков с места, с разбега	1шт, 1шт
Рукоход	1 шт
«Пенечки и гусеница» для равновесия	1шт 1шт

Техническое обеспечение: магнитофон с дисками и флеш носителем, Дополнительное оборудование физкультурного зала

В физкультурном зале для занятий с детьми с ОВЗ (ТНР) помимо перечисленного оборудования используется дополнительный инвентарь и пособия. Он применяется не только для фронтальной, но и для подгрупповой,

индивидуальной работы, а также для самостоятельной двигательной деятельности воспитанников в физкультурном зале под контролем педагога.

- шишки, камушки, резиновые кольца;
- диски с записью голосов живой и неживой природы (звуки моря, леса, пения птиц, вьюги, транспорта, насекомых, «волшебные звуки»: космоса, новогодние и т.п.);
- звучащие игрушки (колокольчики, бубны, мячи и др.);
- игрушки-бросалки (ловушки с шариком на шнурке, привязанной к палочке, «моталки» (ленточки на палочке);
- игрушки и тренажёры для воспитания правильного физиологического дыхания (мыльные пузыри, воздушные шары)
- картинки с летними и зимними видами спорта;
- маски, атрибуты для игр, соответствующих лексическим темам;
- массажные коврики и дорожки;
- предметы и сюжетные картинки по изучаемым лексическим темам, с изображением зимних и летних видов спорта;
 - таблицы, схемы, чертежи, пооперационные схемы для выполнения общеразвивающих упражнений, основных движений, эстафет, игр, заданий педагога.

3.6. Планирование образовательной деятельности

Календарно-тематическое планирование позволяет выстроить и увидеть целостную картину воспитательно-образовательной работы с детьми, что особенно важно при тематическом планировании на неделю. Взаимодействие со всеми специалистами, родителями, социумом по одной тематике, насыщенность содержания работы с детьми разными видами детской деятельности позволяет более качественно решать образовательные задачи в каждом возрасте.

При планировании работы с детьми инструктор по физической культуре придерживается принципов тематического планирования работы.

Неделя	Осень		
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1	Знакомство с группой	Подарки осени. Грибы.	Домашние животные и их детеныши.
2	Вот и лето прошло	Овощи. Огород.	Дикие животные и их детеныши.
3	Предметы вокруг нас Игрушки.	Фрукты. Сад	Рыбы
4	Русские народные	Деревья. Лес	Птицы

	сказки		
Зима			
	Декабрь	Январь	Февраль
1	Зимушка - зима	- -	Предметы вокруг нас. Мебель
2	Книги для детей. Снежные сказки.	Подарки зимы. Зимние забавы.	Инструменты
3	Наступает Новый год	Человек. Части тела	Мой папа. Защитники Отечества
4	Новогодний праздник	Обувь. Одежда	Растения
Весна			
	Март	Апрель	Май
1	Мама – лучшая на свете	Предметы вокруг нас. Посуда	Моя семья
2	Весна. Подарки весны	Книги для детей. Сказки К.Чуковского Добрый и злой	Народная игрушка
3	Профессии	Город. Транспорт	Пробуждение живой природы
4	Сказки В. Сутеева	Насекомые и цветы	Что подарит нам лето?

Комплексно - тематическое планирование образовательной и коррекционной деятельности старшей, подготовительной группы

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Праздник «День знаний» Воспоминания о лете	Исследование индивидуального развития детей	Грибы. Ягоды	Откуда хлеб пришел?
Октябрь	Овощи Фрукты (подг.гр)	Фрукты Овощи (подг.гр)	Осень. Сезонные изменения в живой и неживой природе	Человек. Части тела человека. Забота о здоровье
Ноябрь	Одежда. Обувь. Головные уборы	Дикие птицы. Перелетные птицы	Дикие животные наших лесов. Севера. Жарких стран	Домашние животные
Декабрь	Зима. Зимующие птицы	Домашние птицы	Игрушки. Старинные, современные, новогодние	Новый год. Часы. Календарь
Январь	Зимние каникулы	Зимние забавы	Транспорт. Профессии на транспорте. Дорожные	Профессии

			правила	
Февраль	Инструменты	Мебель. Уход за мебелью (подг.гр)	День защитника Отечества	Семья. Части суток
Март	Мамин праздник	Стройка и дом. Строительные профессии. (ст.гр) Дом. Жилища разных народов (подг. гр)	Бытовая техника. Техника безопасности	Продукты питания. Посуда. Материал, из которого сделана посуда (подг.гр)
Апрель	Весна. Пробуждение живой и неживой природы	Космос. Солнечная система	Глобус. Карта. Страны и народы	Россия. Москва- столица нашей Родины. Кузбасс. Кемерово
Май	Атмосферные явления (ст.гр) Комнатные растения, размножение и уход (подг.гр)	Насекомые. Животный мир морей и океанов (подг.гр)	Пресноводные и аквариумные рыбы. Насекомые (подг.гр)	Здравствуй, лето! (ст.гр) Скоро в школу. Школьные принадлежности (подг.гр)

Все остальные разработки педагога дополнительного образования являются приложением к Программе

Список литературы

1. Глазырина Л.Д., «Физическая культура-дошкольникам».-пособие для педагогов дошкольных учреждений. М:Владос, 174с.
2. Зуева Т.Л., «Коррекционно-речевое направление в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками». – учебно-методическое пособие. –М., Центр педагогического образования, 2008. -112с.
3. Кандава Т.И., Семкова О.А, Уварова О.В. Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями / Волгоград : Учитель, 2015.-143с.
4. Картушина М.Ю «Логоритмические занятия в детском саду». Издательство «Сфера», 2004г, 126с.
5. Картушина М.Ю «Быть здоровыми хотим» Издательство «Сфера», 2004г, - 380с
6. Кириллова Ю.А «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет». - Методическое пособие, Издательство: Детство-Пресс Год:2005 Страниц: 240
7. Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3 до 7 лет».- Изд-во «Детство-Пресс», 2013, 128 с.
8. Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребенка», -Программа по физическому воспитанию. –М.:Арки,1997г.
9. Маханева М.Д., «С физкультурой дружить – здоровым быть» -М.:ТЦ «Сфера», 2009г.
10. Метельская Н.Г., «100 физкультминуток на логопедических занятиях» - Изд-во «ТЦ Сфера»,- 62с
11. Микляева Н.В.,Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / - М.: УЦ «Перспектива», 2011. -152с.
12. Нищева Н.В. «Планирование коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР (ОНР) и рабочая программа учителя – логопеда». – Спб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2007. – 134 с.
13. Нищева Н.В. «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР» – Спб.: Изд-во «Детство-Пресс»,2007. – 134 с. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Спб.: Детство-пресс,
14. Овчинникова Т.С. «Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой». М.: Изд-во «Каро», 267 с.
15. Подольская. Е.И., Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / – Волгоград: Учитель, 2009. -174с
16. Хацкалева Г.А., Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. пособие. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2013.-128с.

