

НЕ КОПИРОВАТЬ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №423 г. Челябинска»

ул. Шенкурская, 11-а, 454084, г. Челябинск, тел.791-99-06, mdou423@mail.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
протокол №1 от 28.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №423 г. Челябинска»
М.Б. Вшивкова



Рабочая программа

инструктора по физической культуре

Маер С.О.

Челябинск, 2021 г.

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка	3
Первая часть	8
2. Организация режима пребывания детей в ДОУ (режим двигательной активности в группе, закаливающие и физкультурно-оздоровительные мероприятия.)	8
3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» (перечень программ, технологий, пособий; отбор форм организации образовательного процесса)	11
3. 1. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 7 лет.	25
3.1.1. Младшие группы (3-4 года)	24
3.1.2. Средние группы (4-5 лет)	30
3.1.3. Старшие группы (5-6 лет)	32
3.1.4. Подготовительные к школе группы (6-7 лет)	36
3.2. Коррекционно-развивающая работа в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи с 5 до 7 лет	39
3.3. Коррекционно-развивающая работа в группах компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития с 5 до 7 лет.	52
4. Планируемые результаты освоения детьми программы.	65
5. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.	65
Вторая часть.	
6. Региональный компонент.	69
7. Содержание направления работы с родителями	72
8. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	73

1. Пояснительная записка.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Рабочая программа состоит из двух частей:

Обязательная часть, которая включает в себя

- организацию режима пребывания детей в ДОО;
- модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду;
- закалывающие мероприятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»;
- планируемые результаты освоения детьми образовательной программы;
- мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, которая определяет работу

- по приоритетному направлению деятельности учреждения;
- реализации методической темы инструктора по физическому развитию;
- дополнительное образование;
- систему работы с родителями воспитанников.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата,

повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бассейне, игры-досуги и т.д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей с 2 до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Цель программы:

Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия

Вторая часть программы основана на реализации приоритетного направления ДОО, реализации методической темы и дополнительного образования дошкольников в области физического развития и системе работы в родителями воспитанников.

Принципы физического развития

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и

активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организует знакомые игры и придумывает свои. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение **принципа постепенности**. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена

демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе **принципа постепенного наращивания развивающетренирующих воздействий**. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на **принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок**. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающетренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует **принцип цикличности**. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе **принципа возрастной адекватности** процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет **принцип всестороннего и гармонического развития личности**. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

2. Организация режима пребывания детей в ДОО.

В режиме дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.

общая продолжительность прогулки

возраст детей	учебный год
для детей 3-4 лет	4 часа 35 минут
для детей 4 - 5 лет	4 часа 40 минут
для детей 5 - 6 лет	4 часа 30 минут
для детей 6 - 7 лет	4 часа 45 минут

продолжительность сна

возраст детей	учебный год
для детей 3-4 лет	2 часа 30 минут
для детей 4 - 5 лет	2 часа 30 минут
для детей 5 - 6 лет	2 часа
для детей 6 - 7 лет	2 часа

В период адаптации и активированных дней возможно небольшое увеличение сна некоторых детей, подъем проводится по мере пробуждения детей.

В теплый период года утренний приём осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приёма на свежем воздухе сокращается в зависимости от температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей.

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещении, в остальных группах по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

**Расписание занятий в музыкально-спортивном зале
Физическое развитие
2015 – 2016 учебный год**

понедельник	время	группа №	вечер	Группа №	улица
понедельник	08.50-09.05	№3			
	09.15 -09.30	№1			
	11.05-11.35	№5		8,5	Лыжная подготовка
	11.45-12.05	№7			
вторник	08.50-09.15	№11	15.00-15.25	№10	
	10-00 – 12-00	Бассейн 5,8,9			
среда	08.50-09.05	№3	15.55-16.25	№8	Лыжная подготовка
	09.15-09.30	№2		6,9	
	09.40-10.00	№7			
	10.10-10.35	№6			
	10.45-11.15	№9			
	11.25-11.45	№12			
четверг	09.15 – 09.15	№4	15.00 – 15.30	№9	кружок лыжи
	10.10-10.40	№5	15.40 – 16.05	№ 11	
	10.50-11.15	№6	16.15-16.45	№8	
	11.25-11.45	№12			
пятница	08.50-09.05	№2		11,10	Лыжная подготовка
	11.25-11.50	№10			

В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия: два – в спортивном зале и одно занятие на улице продолжительностью:

- в младших группах(3до 4 лет) 2 занятия, каждое по 15 минут,
- в средних группах (с 4 до 5 лет) 2 занятия, каждое по 20 минут.
- в старших группах (с 5 до 6 лет) 3 занятия, каждое по 25 минут.
- в подготовительной к школе группе 3 занятий, каждое по 30 минут.

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной

	различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);	режимных моментов (организация питания, сон)			образовательной программы дошкольного образования
3-4	1ч.45мин	2ч.15мин.	3ч.25мин.	4ч. 35мин	2ч.50мин.
4-5	1ч.50мин.	2ч.10мин.	3ч.20мин.	4 ч. 40мин	3ч.00мин.
5-6	2ч.00мин.	2ч.05мин.	3ч.30мин.	4 ч.30мин	3ч.10мин.
6-7	2ч.10мин.	2ч.00мин.	3ч.30мин.	4ч. 45мин	3ч.20мин.

3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья 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.
- - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- - воспитание культурно-гигиенических навыков;
- - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Психолого-педагогическая работа направлена на формирование культуры здоровья воспитанников и включает в себя формирование культурно-гигиенических навыков и первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

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, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы: календарно-тематического планирования группы, 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, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом 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, лыжах, велосипеде и пр.)

Оздоровительно-закаливающие процедуры

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15 + 16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время - до температуры -15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организовав подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплему песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

Основные направления психолого-педагогической работы с детьми 2-3 года:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- формирование умения выполнять ходьбу и бег не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- формирование умения действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры
- формирование умения менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- формирование умения сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- развитие движений в разнообразных формах двигательной активности;

- закрепление навыков ползания, лазанья, разнообразных действий с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- развитие умения прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;
- Формирование потребности в двигательной активности, в физическом совершенствовании:
- развитие желания выполнять физические упражнения на прогулке;
- -развитие стремления играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание);
- формирование выразительности движений, умения передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.п.).
- проведение комплекса закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды (в течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия).
- формирование у детей привычки находиться в помещении в облегченной одежде.
- обеспечение пребывания детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья при проведении закаливающих мероприятий.
- специальные закаливающие процедуры проводятся по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.
- формирование у детей привычки под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.
- формирование умения с помощью взрослого приводить себя в порядок; навыка пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
- формирование умения во время еды правильно держать ложку.
- формирование умения одеваться и раздеваться в определенном порядке; при небольшой помощи взрослого снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.
- формирование у детей представлений о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать; туловище — наклоняться и поворачиваться в разные стороны

Основные направления психолого-педагогической работы с детьми 3 - 4 года:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, воспитание культурно- гигиенических навыков:

- развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, действовать совместно;

- формирование умения строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, находить свое место при построениях;
- формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- совершенствование разнообразных видов движений, основных движений;
- развитие навыков лазанья, ползанья, ловкости, выразительности и красоты движений;
- введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
- развитие умения 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, мечей диаметром 15, 20 см;
- закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно;
- обучение хвату за перекладину во время лазания;
- закрепление умения ползать.
- Формирование потребности в двигательной активности, в физическом совершенствовании:
- поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях;
- воспитание интереса к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- формирование у детей положительных эмоций, активности, самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование желания и умения кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах;
- развитие умения самостоятельно садиться на велосипед, кататься на нем и слезать с него;
- развитие умения одевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
- развитие умения реагировать на сигналы: «беги», «лови», «стой» и др., выполнять правила в подвижных играх;
- развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, организация подвижных игр с правилами;
- поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
- укрепление и охрана здоровья детей, создание условий для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- под руководством медицинского персонала проведение комплекса закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- поддержание в помещении оптимального температурного режима. Организация регулярного проветривания.
- формирование привычки находиться в помещении в облегченной одежде.
- обеспечение пребывания детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 5-6 минут.
- совершенствование культурно-гигиенических навыков, формирование простейших навыков поведения во время еды, умывания.

- формирование привычки следить за своим внешним видом; умения правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.
- формирование элементарных навыков поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- развитие умения различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), формирование представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- формирование представлений о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- формирование представлений о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- знакомство с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
- формирование представлений о необходимости закаливания.
- формирование представлений о ценности здоровья; желания вести здоровый образ жизни.
- воспитание бережного отношения к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- формирование умения сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Основные направления психолого-педагогической работы с детьми 4 - 5 лет:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- формирование правильной осанки;
- закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног, развитие умения бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком;
- формирование умения выполнять действия по сигналу;
- упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения;
- закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
- развитие умения перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой;
- закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах, на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
- формирование умения в прыжках в длину и в высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- формирование умения прыгать через короткую скакалку;
- закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;
- развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- закрепление умения кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- совершенствование умения ходить на лыжах, скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Формирование потребности в двигательной активности, в физическом совершенствовании:

- формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей;
- воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках;
- один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут, 2 раза в год – физкультурных праздников (зимний, летний) продолжительностью 45 минут;
- развитие активности детей в разнообразных играх;
- развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки;
- воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр;
- приучение детей к выполнению действий по сигналу;
- во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- продолжение работы по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- проведение под руководством медицинских работников комплекса закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода).
- обеспечение пребывания детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- организация и проведение различных подвижных игр (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- при наличии условий обучение детей плаванию.
- ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 6-8 минут.
- воспитание опрятности, привычки следить за своим внешним видом.
- формирование привычки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
- закрепление умения пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
- совершенствование навыков аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.
- продолжение знакомства детей с частями тела и органами чувств человека.
- формирование представлений о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- формирование представлений о необходимых человеку веществах и витаминах.
- расширение представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- знакомство детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

- развитие умения устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- формирование умения оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- развитие умения заботиться о своем здоровье.
- формирование представлений о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
- воспитание потребности быть здоровым.
- знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Основные направления психолого-педагогической работы с детьми 5 - лет:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности;
- формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения;
- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- совершенствование двигательных умений и навыков детей;
- закрепление умения с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- совершенствование умения выполнять прыжки 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;
- закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и весит при ходьбе;
- закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, на самокате, отталкиваясь одной ногой, ориентироваться в пространстве;
- знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми, с элементами соревнования, играми, эстафетами.
- Формирование потребности в двигательной активности, в физическом совершенствовании:
- развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений;
- воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах;
- формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;
- поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщения им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны;
- один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 25 - 30 минут, 2 раза в год – физкультурных праздников (зимний, летний) продолжительностью 60 минут;

- во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.
- проведение под руководством медицинских работников комплекса закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 8-10 минут.
- в процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку длительностью 1-3 минуты.
- поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных спортивных игр, выполнения спортивных упражнений на прогулке, использования имеющегося физкультурного оборудования (зимой катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период катание на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках).
- формирование у детей привычки следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.
- закрепление умения быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.
- совершенствование культуры еды: умений правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.
- расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентирование внимания детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- расширение представлений о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- формирование представлений о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- расширение представлений о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- формирование представлений о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).
- воспитание сочувствия к болеющим.
- формирование умения характеризовать свое самочувствие.
- знакомство детей с возможностями здорового человека.
- расширение представлений о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде.
- формирование потребности в здоровом образе жизни; интереса к физической культуре и спорту и желания заниматься физкультурой и спортом.
- знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- знакомство с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Основные направления психолого-педагогической работы с детьми 6 - 7 лет:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, воспитание культурно-гигиенических навыков, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- совершенствование активного движения кисти руки при броске;
- закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге, выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе;
- развитие физических качеств;
- упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве;
- закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
- совершенствование техники основных движений;
- закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега;
- упражнения в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали
- Формирование потребности в двигательной активности, в физическом совершенствовании:
- закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения проявляя творческие способности, самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные;
- поддержание интереса к физической культуре и спорту;
- развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол);
- -один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 40 минут, 2 раза в год – физкультурных праздников (зимний, летний) продолжительностью 60 минут.
- развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- формирование у дошкольников интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям.
- проведение под руководством медицинских работников различных видов закаляющих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
- ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 10-12 минут.
- в процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку длительностью 1-3 минуты.
- обеспечение оптимальной двигательной активности детей в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игры и физических упражнений.
- воспитание привычки быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

- закрепление умения аккуратно пользоваться столовыми приборами.
- закрепление умения обращаться с просьбой, благодарить.
- знакомство детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- расширение представлений детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- формирование представлений об активном отдыхе.
- расширение представлений о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- расширение представлений о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическая культура»

непосредственно образовательная деятельность	самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
1. <u>занятия по физической культуре:</u> - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие, - на улице. 2. <u>Общеразвивающие упражнения:</u> - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. 3. <u>Игры с элементами спорта.</u> 4. <u>Спортивные упражнения</u> 5. <u>Занятия-развлечения</u>	1. Подвижные игры. 2. Игровые упражнения. 3. Имитационные движения.	1. Беседа 2. Совместные игры. 3. Походы. 4. Занятия в спортивных секциях. 5. Посещение бассейна. 6. Чтение художественных произведений

Примерный перечень программ, технологий и пособий

Программа	
1	Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009
2.	Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2001.
Технологии	

1.	Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
2.	Маханёва М.Д. Здоровый ребенок: методическое пособие. М.: Аркти, 2004.
3.	Картушина М.Ю. оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М.: ТЦ Сфера. 2010 г.
Пособия	
1.	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.
2.	Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
3.	Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.
4.	Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. Спб.: Детство-Пресс, 2010.
5.	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Сборник игр и упражнений. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 г
6.	Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010 г
7.	Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.
8.	Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
9.	Доскин, В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей [Текст] / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева.- М.: Просвещение, 2003. – 110 с.
10.	Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
11.	Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
12.	Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 7 года [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
13.	Пути и способы оптимизации здоровья детей 4-7 лет, воспитывающихся по программе «Из детства в отрочество» [Текст] / сост. Л. Г. Голубева - М.: 1997. - 180с. (Методическое пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры).
14.	Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду
15.	Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
16.	Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
17.	Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
18.	Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении

**Система физкультурно - оздоровительных
и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ**

№ п/п	Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственные
Обследование				
1.	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	Во всех возрастных группах	Раз в год	Инструктор по гигиеническому воспитанию, зам. зав. по УМР, воспитатели, инструктор по физической культуре
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	Раз в год	Врач, инструктор по гигиеническому воспитанию, поликлиника
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2.	занятие по физической культуре: - в зале - на улице в летний период	Все группы	3 раза в неделю	инструктор по физической культуре, воспитатели
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
4.	Упражнения на тренажерах	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Воспитатели
5.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	Воспитатели
6.	Элементы спортивных игр	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Воспитатели
7.	Школа мяча	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
8.	Школа скакалки	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	ежедневно	Воспитатели
9.	Активный отдых: -спортивный досуг -физкультурный досуг	Младшая, старшая, подготовительная	1 раз в м-ц	Воспитатели, инструктор по физической культуре
10.	Физкультурные праздники (зимний, летний)	Все группы	2 раза в год	Муз. руководитель, воспитатели, инструктор по физической культуре
11.	День здоровья	Все группы	1 раз в год	инструктор по гигиеническому воспитанию, воспитатели, педагог – психолог, инструктор по физической культуре
12.	Неделя здоровья	Все группы	1 раз в год (в дни каникул)	воспитатели
Лечебно-профилактические мероприятия				
1.	Подготовительный период	Все группы	сентябрь-3-я декада октября	Врач, инструктор по гигиеническому

1.1	Витаминотерапия - поливитамины			воспитанию
1.2.	Натуропатия – дыхательная гимнастика			
2.	Период повышенной заболеваемости	Все группы	1-я декада ноября – 2-я декада декабря	Врач, инструктор по гигиеническому воспитанию, воспитатели.
2.1.	Натуропатия – чесночные бусы			
2.2.	Санэпидежрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания.			
3	Период реабилитации и подготовки к распространению гриппа	Все группы	3-я декада февраля – 3-я декада марта	Врач, инструктор по гигиеническому воспитанию
3.1.	Адаптогены – шиповник			
4	Период гриппа	Все группы	1-я декада марта – 1-я декада апреля	Врач, инструктор по гигиеническому воспитанию
4.1.	Натуропатия – чесночные бусы, дыхательная гимнастика			
4.2.	Санэпидежрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания.			
5	Период реабилитации и подготовки к новому повышению заболеваемости	Все группы	2-я декада апреля – 1-я декада мая	Врач, инструктор по гигиеническому воспитанию
5.1.	Витаминотерапия - поливитамины			
5.2.	Натуропатия - дыхательная гимнастика			
6	Период повышения заболеваемости	Все группы	2-я декада мая – 3-я декада мая	Врач, инструктор по гигиеническому воспитанию, воспитатели
6.1.	Натуропатия – чесночные бусы, дыхательная гимнастика			
6.2.	Санэпидежрежим – жесткий режим			

	проветривания, влажной уборки, кварцевания.			
7	Период летней оздоровительной работы	Все группы	июнь - август	Врач, инструктор по гигиеническому воспитанию, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
7.1.	Использование естественных сил природы			
Нетрадиционные методы оздоровления				
1	Музыкотерапия	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
Закаливание				
1	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
1.1.	Ходьба босиком		После дневного сна	
1.2.	Мытье рук, лица		Несколько раз в день	
1.3.	Топтание в тазу	С младшей группы	Перед дневным сном	Воспитатели

3.1 Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 7 лет.

3.1.1. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию детей 3-4 лет

пояснительная записка

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- формирование умения выполнять ходьбу и бег не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- формирование умения действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры
- формирование умения менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- формирование умения сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- развитие движений в разнообразных формах двигательной активности;
- закрепление навыков ползания, лазанья, разнообразных действий с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- развитие умения прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;
- Формирование потребности в двигательной активности, в физическом совершенствовании:
- развитие желания выполнять физические упражнения на прогулке;
- развитие стремления играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание);
- формирование выразительности движений, умения передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.п.).
- проведение комплекса закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды (в течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия).
- формирование у детей привычки находиться в помещении в облегченной одежде.
- обеспечение пребывания детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья при проведении закаливающих мероприятий.
- специальные закаливающие процедуры проводятся по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.
- формирование у детей привычки под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

- формирование умения с помощью взрослого приводить себя в порядок; навыка пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
- формирование умения во время еды правильно держать ложку.
- формирование умения одеваться и раздеваться в определенном порядке; при небольшой помощи взрослого снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.
- формирование у детей представлений о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать; туловище — наклоняться и поворачиваться в разные стороны

Задачи по основным направлениям работы по физическому развитию Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни детей.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать 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 игр и упражнений для детей 3-4 лет

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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). 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, врассыпную; 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.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

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», «Принеси предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «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».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Тематическое перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие» детей 3-4 лет (младшая группа)

3.1.2. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию детей 4-5 лет (средняя группа)

Пояснительная записка

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Образовательная область «Физическое развитие»

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в тёплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми),
- «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«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.

Основные задачи на текущий год:

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Тематическое перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие» детей 4-5 лет (средняя группа)

3.1.3 Основные задачи и содержание работы по физическому развитию детей 5-6 лет (старшая группа)

Пояснительная записка

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в тёплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.
- Раскрыть возможности здорового человека.

- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, 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.

Основные задачи на текущий год:

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.
2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.
3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
4. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Тематическое перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие»
детей 5-6 лет (старшая группа)**

НЕ КОПИРОВАТЬ

3.1.4 Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Пояснительная записка

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
- Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
- Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.
- При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.
- Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Учить активному отдыху.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-

3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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 (без коньков — на снегу, на траве). 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.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

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 насадка».

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

С метанием и ловлей. «Кого называли, 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.

Основные задачи на текущий год:

1. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Развивать выразительность двигательных действий.

3. Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослых формах двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т.д.)
4. Повышать тренированность организма.

НЕ КОПИРОВАТЬ

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Тематическое перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие»
детей 6-7 (подготовительная к школе группа)**

НЕ КОПИРОВАТЬ

3.2. коррекционно-развивающая работа в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи с 5 до 7 лет

В группах компенсирующей направленности осуществляется реализация адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с ТНР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей. Адаптированная образовательная программа обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ТНР.

Коррекционная работа должна начинаться с анализа данных о состоянии здоровья детей, результатов комплексной диагностики, проведенной педагогом-психологом, учителем-логопедом, воспитателями, инструктором по физической культуре, а также с наблюдений за детьми в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности. Наиболее часто встречающиеся особенности:

- ✓ дети с нарушениями речи имеют 2 и 3 группы здоровья;
- ✓ многие дети отличаются общей физической ослабленностью;
- ✓ у всех детей имеет место та или иная моторная недостаточность, которая отражается на общем здоровье ребенка, снижает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
- ✓ у некоторых детей наблюдается значительное отставание в развитии физических качеств
- ✓ отмечен низкий уровень развития ловкости, быстроты, выносливости;
- ✓ некоторые дети с трудом переключаются с одного вида движений на другой, часто нарушают последовательность элементов действий; отсутствует автоматизация движений; снижен темп выполнения движений;
- ✓ недостаточная координация движений пальцев кисти руки;
- ✓ испытывают трудности при выполнении серии движений по словесной инструкции;
- ✓ недостаточный самоконтроль при выполнении заданий;
- ✓ дети с речевыми нарушениями при выполнении физических упражнений нередко задерживают дыхание.

Специфика работы инструктора по физической культуре

Формирование полноценных двигательных навыков, овладение тонко координированными и специализированными движениями рук является необходимым звеном в общей системе коррекционного обучения.

В процессе правильно организованных занятий необходимо устранить некоординированные, скованные, недостаточно ритмические движения.

Обращается специальное внимание на особенности психомоторного развития детей, которые должны учитываться в процессе занятий. Дети с речевой патологией, имеющей органическую природу нарушения, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых с явлениями отвлекаемости, нетерпеливости, неустойчивости и заторможенных с явлениями вялости, адинамичности.

Среди детей с общим недоразвитием речи могут быть дети с дизартрией, имеющие, как правило, остаточные проявления органического поражения центральной нервной системы в виде стертых парезов, приводящих к двигательной неловкости, малому объему движений, недостаточному их темпу и переключаемости.

Коррекционные задачи.

1. Развитие неречевого слуха:

- развивать слуховое внимание и сосредоточение («Если хлопну в ладоши, вы должны побежать; если топну, должны идти шагом») и т.д.);
- учить определять направление звука, различать его силу и громкость («Что звучит громче, тише?», «Угадай, что делать?», «Тихо – громко!», под громкий хлопок – поднять флажок вверх, под тихий – опустить вниз и.п.).

2. Развитие зрительных функций:

- формировать умение узнавать предмет, его цвет, форму и величину (принести мяч заданного цвета, размера; эстафеты с заданием расставить предметы по определенным признакам).

3. Развитие пространственных функций:

- развивать способности ориентироваться в собственном теле;
- развивать способности ориентироваться в окружающем пространстве (справа – слева, вверху – внизу, впереди – сзади);
- развивать способности взаимодействовать с партнером.

4. Развитие общей моторики:

- развивать двигательную память,
- переключаемость с одного движения на другое,
- самоконтроль при выполнении движений,
- произвольное торможение движений,
- статическую и динамическую координацию,
- двигательное внимание,
- темп,
- пространственную организацию движений (задания на повторение определенного количества движений; повторение движений с отставанием на одно «Запрещенное движение»; упражнения по словесной инструкции и т.д.).

5. Развитие мелкой ручной моторики:

- развивать произвольную моторику пальцев рук (сжимать резиновую грушу или теннисный мяч, разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак, отхлопывать ритм ладонями, тренировать захват мячей разного диаметра, вырабатывать переключение движений правой – левой рукой, обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов).

6. Игры с мячом:

- отвлекают внимание ребенка от речевого дефекта и побуждают его к общению;
- разнообразят виды деятельности ребенка;
- развивают общую и мелкую моторику, ориентировку в пространстве;
- помогают проводить работу над развитием произношения ударных и неударных, долгих и кратких слогов в речи (просодических компонентов речи);
- регулируют силу и точность движения;
- самодвижение мяча активизирует произвольное внимание, а то, что он может быть брошен любому из детей, формирует произвольное внимание;
- развивают и нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно для гипервозбудимых детей;
- развивают глазомер, силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивая мышечную силу, усиливают работу важнейших органов – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Все это является необходимыми предпосылками для лучшего функционирования речевых органов и оказывает положительное влияние на выработку у детей правильных речевых навыков.

Значение физической культуры для успешной коррекции речевых нарушений:

- ✓ оздоровление детского организма,
- ✓ постановка диафрагмально-речевого дыхания,
- ✓ совершенствование координации основных видов движений, мелкой моторики рук, артикуляционной моторики,
- ✓ обогащение словарного запаса,
- ✓ преодоление межполушарной асимметрии мозга,
- ✓ формирование положительных личностных качеств ребенка (общительность, самоконтроль, смелость, решительность, настойчивость, скромность, отзывчивость и др.),
- ✓ овладение своими мышцами, управление своими движениями.

Направления работы раздела «Физическое развитие»

✓ Серия упражнений и заданий по постановке диафрагмально-речевого дыхания

Обучение правильному дыханию лучше проводить после упражнений, связанных с большой тратой энергии (бега, прыжков, игры и т.д.) Особого внимания требует выдох: он должен быть медленным и в 2 раза продолжительнее вдоха.

Начинать надо с грудного дыхания. В положении стоя, держа ладони на груди. Вдох через нос - грудь опускаем. Затем тоже упражнение, но И.п. - лежа на спине (2 раза).

Далее переходят к обучению брюшному дыханию. За время обучения внимание сосредоточить на следующем: вдох - выпячивается живот, выдох - подтянуть живот.

Создав представление о грудном и диафрагмальном дыхании, педагог переходит к более сложному смешанному дыханию.

- «Погаси свечу». Стоя. Вдох – нос, выдох рот. Понимание механизма дыхания.
- «Рисование». Лежа на спине, руки - на груди. Контроль грудного дыхания, увеличение глубины дыхания.
- «Сдуть одуванчик». Стоя, руки на живот – глубокий вдох через нос (набрали воздух), медленный выдох через рот. Усвоение ритма полного дыхания.
- «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок – глубокий вдох – поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у – у-ух». Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры
- «Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка – сильный выдох с произнесением «ква». Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.
- Ходьба с различными вариантами дыхания: на 3 шага – вдох, на 3 шага – выдох; на 2 шага – вдох, на 4 шага выдох и т.д. Варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением.
- Бег с акцентированным вниманием на дыхание: на 2 шага вдох, 4 шага – выдох.

Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе.

✓ Упражнения на развитие моторики: мелкой моторики рук и укрепление мускулатуры лица, особенно круговой мышцы рта и жевательных мышц

- Упражнения на развитие мелкой моторики даются с постепенным усложнением заданий:
- сжимать резиновую грушу или теннисный мячик;
 - разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак;
 - отхлопывать ритм ладонями по столу, затем чередуя положение: ладонь – ребро (одной и двумя руками);
 - поочередно каждым пальцем отстукивать ритм в заданном темпе по поверхности стола;
 - перебирать разными пальцами натянутую резинку или шнурок;
 - отстреливать каждым пальцем поочередно пинг-понговый шарик;
 - тренировать хват мячей различного диаметра;
 - вырабатывать переключение движений правой – левой руки (ладонь – кулак, ладонь – ребро ладони и т. п.);
 - воспроизводить различные позы руки (кулак – ладонь – ребро), пальцев (колечко – цепь – щепоть);
 - захватывать мелкие предметы небольшого диаметра различными пальцами
 - перекачивать ребристый карандаш большим и попеременно остальными пальцами;
 - выполнять несложные геометрические узоры из мелких деталей (спичек, палочек, мозаики) на основе образца;
 - обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов.

Указанные упражнения рекомендуется начинать в медленном темпе, постепенно его, ускоряя и увеличивая количество повторений. При этом необходимо следить за четкостью и ритмичностью выполнения, не допускать содружественных движений и нарушения пространственной ориентации.

Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь: мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары - надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, кубики, мячи-ежики.

Укрепление мускулатуры лица наиболее успешно решается при обучении детей мимической гимнастике. Мимическая гимнастика развивает воображение, выразительность движений («Вкусное варенье», «Почистим зубы», «Дудочка играет», «Жил-был язычок»)

При обучении специальным упражнениям для укрепления мышц горла, шеи, силовым упражнениям в положении лежа на спине и животе с задержкой дыхания.

Физические упражнения для коррекции преимущественно мелкой моторики рук:

с большими мячами

• Перекатывание мяча ребенку напротив в положении сидя - дифференцировка усилия и расстояния, глазомер, координация.

• Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок из исходного положения сидя, стоя, присев - дифференцировка усилия и расстояния, глазомер, координация.

• Подбрасывание мяча: над собой и ловля двумя руками;

• Подбрасывание над собой и ловля после удара о пол - координация движений рук, точность направления.

• Бросок мяча в стену и ловля его.

• То же, но ловля после отскока от пола - ловкость, ориентировка в пространстве.

• Ведение мяча на месте правой и левой рукой - дифференцировка усилия и направления движения, координация движения рук.

с малыми мячами

• Перебрасывание мяча из одной руки в другую;

• Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;

• Подбрасывание правой (левой) рукой и ловля двумя - координация движений кисти, концентрация внимания

• Высокое подбрасывание мяча вверх и ловля после выполнения хлопков, поворотов - тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений

• Удары мячом о пол и ловля двумя руками;

• О стену;

• С дополнительными движениями - дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления;

• Круговые движения кистями вправо и влево с мячами в руках - подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания;

• Метание в горизонтальную цель (обруч) с 4-6 м разными по весу и фактуре предметами - дифференцировка тактильных ощущений, ловкость;

• Метание в вертикальную цель - дифференцировка тактильных ощущений, ловкость.

с набивным мячом

Ходьба, наклоны, приседания с набивным мячом.

✓ **Коррекционные упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, для развития равновесия, формирования правильной осанки**

С помощью этих упражнений ребенок начинает управлять своим телом, корректируя его вместе с совершенствованием упражнений.

✓ **Закаливание**

Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное действие на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка. В качестве средств закаливания используются: занятия в облегченной одежде, босиком, при открытой форточке.

✓ **Точечный массаж.**

Точечный массаж – это воздействие на биологически активную точку (БАТ) методом надавливания с легким массажем. На БАТ воздействуют пальцем или кистью: воздействие на определенную точку стимулирует или успокаивает нервную систему, усиливает

кровообращение, регулирует трофику тканей, желез внутренней секреции, снижает нервное и мышечное напряжение. На занятиях по физкультуре идет обучение детей оздоровительному самомассажу.

Точечный массаж проводится не более 10 мин. Продолжительность надавливания на точку 0,5-1 мин., постепенно прибавляя по точке к ранее изученным.

✓ **Игровая деятельность.**

Игра как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка. Если ребенок долго сидит, то потом он ищет выход своей энергии. Другая точка зрения заключается в том, что игра сама по себе является не только тратой сил, сколько ее источником. Игра привлекает к себе, становясь источником новых сил и новой психофизической энергии, игра развивает ребенка, укрепляет его физически, учит управлять своими эмоциями и ощущениями.

Игры в двигательной терапии можно использовать самостоятельно или в сочетании с различными ритмическими, логоритмическими, музыкально ритмическими комплексами.

Ребенок часто забывает правильно дышать или останавливает дыхание на некоторое время при выполнении двигательных заданий. С помощью игры можно выработать правильное дыхание через организованное участие в речитативе или песне, которые должны сочетаться с совершаемыми движениями и физическими упражнениями.

Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее протекает его интеллектуальное и психическое развитие.

Каждое физкультурное занятие должно содержать следующие обязательные компоненты коррекционной работы, органично вплетенные в традиционную форму построения физкультурного занятия:

- ✓ **Дыхательная гимнастика**
- ✓ **Общая моторика**
 - укрепление опорно-двигательного аппарата
 - развитие физических способностей
 - формирование основных двигательных навыков и умений
- ✓ **Коррекционные упражнения**
 - развитие мелкой моторики рук
 - специальные упражнения, укрепляющие мышцы, связанные с речью
 - специальные упражнения по ЛФК
- ✓ **Точечный массаж**
 - оздоровительный
 - специальный (по показаниям заболевания)
- ✓ **Закаливание**
- ✓ **Игра как закрепление и совершенствование правильного произношения**

Содержание образовательной работы

Старшая группа (5 – 6 лет)

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 разбежаться, 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, 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 (бедра), 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. 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, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, 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; 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) в 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 через 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, 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, скольжение, ходьба на лыжах, игры на лыжах, катание на велосипеде и самокате вынесены за пределы непосредственно образовательной деятельности в раздел «Физкультурно-оздоровительная работа в семье»).

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.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, 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

Сбегом. «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 наученье».

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.

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

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.

Формирование потребности в двигательной активности, 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 полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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 по середине 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, перелезание 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 внесколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге - круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и 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, кисти 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 пальцем.

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 опол). 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 скрестно: 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, скольжение, ходьба на лыжах, игры на лыжах, катание и игры на коньках, катание на велосипеде и самокате вынесены за пределы непосредственно образовательной деятельности в раздел «Физкультурно-оздоровительная работа в семье»).

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.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь другой ногой. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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 (без коньков — на снегу, на траве). 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.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

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 насадка».

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.

Целевые ориентиры в области физического развития на этапе завершения дошкольного образования:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать нормам поведения и правилам; может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; имеет представление о здоровье и ЗОЖ.

Целевые ориентиры коррекционной работы

- дифференцирует носовое и ротовое дыхание
- развиты мышечные движения (жевание, улыбка)
- развито слуховое внимание
- развиты артикуляционные движения (цоканье, шипение, насос и др.)
- развита мелкая моторика
- развита общая координация
- развита координация между движением и словом
- развита динамическая координация движений (напряжение – отдых – напряжение)

Планируемые результаты в ходе реализации программы:

- у педагогов - осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;
- у родителей – сформированный запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребенком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

Промежуточные целевые результаты освоения Программы

Старшая группа

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей.

Промежуточные целевые результаты освоения Программы

Подготовительная к школе группа

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

3.3. Коррекционно-развивающая работа в группах компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития с 5 до 7 лет.

В группах компенсирующей направленности осуществляется реализация адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей. Адаптированная образовательная программа обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ЗПР.

Коррекционная работа должна начинаться с анализа данных о состоянии здоровья детей, результатов комплексной диагностики, проведенной педагогом-психологом, учителем-логопедом, воспитателями, инструктором по физической культуре, а также с наблюдений за детьми в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности. Наиболее часто встречающиеся особенности:

- дети с нарушениями речи имеют 2 и 3 группы здоровья;
- многие дети отличаются общей физической слабостью;
- у всех детей имеет место та или иная моторная недостаточность, которая отражается на общем здоровье ребенка, снижает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
- у некоторых детей наблюдается значительное отставание в развитии физических качеств
- отмечен низкий уровень развития ловкости, быстроты, выносливости;
- некоторые дети с трудом переключаются с одного вида движений на другой, часто нарушают последовательность элементов действий; отсутствует автоматизация движений; снижен темп выполнения движений;
- недостаточная координация движений пальцев кисти руки;
- испытывают трудности при выполнении серии движений по словесной инструкции;
- недостаточный самоконтроль при выполнении заданий;
- дети с нарушениями в развитии при выполнении физических упражнений нередко задерживают дыхание.

Специфика работы инструктора по физической культуре

Формирование полноценных двигательных навыков, овладение тонко координированными и специализированными движениями рук является необходимым звеном в общей системе коррекционного обучения.

В процессе правильно организованных занятий необходимо устранить некоординированные, скованные, недостаточно ритмические движения.

Обращается специальное внимание на особенности психомоторного развития детей, которые должны учитываться в процессе занятий. Дети с речевой патологией, имеющей органическую природу нарушения, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых с явлениями отвлекаемости, нетерпеливости, неустойчивости и заторможенных с явлениями вялости, адинамичности.

Среди детей с общим недоразвитием речи могут быть дети с дизартрией, имеющие, как правило, остаточные проявления органического поражения центральной нервной системы в виде стертых парезов, приводящих к двигательной неловкости, малому объему движений, недостаточному их темпу и переключаемости.

Коррекционные задачи.

1. Развитие неречевого слуха:

- развивать слуховое внимание и сосредоточение («Если хлопну в ладоши, вы должны побежать; если топну, должны идти шагом» и т.д.);
- учить определять направление звука, различать его силу и громкость («Что звучит громче, тише?», «Угадай, что делать?», «Тихо – громко!», под громкий хлопок – поднять флажок вверх, под тихий – опустить вниз и.п.).

2. Развитие зрительных функций:

- формировать умение узнавать предмет, его цвет, форму и величину (принести мяч заданного цвета, размера; эстафеты с заданием расставить предметы по определенным признакам).

3. Развитие пространственных функций:

- развивать способности ориентироваться в собственном теле;
- развивать способности ориентироваться в окружающем пространстве (справа – слева, вверху – внизу, впереди – сзади);
- развивать способности взаимодействовать с партнером.

4. Развитие общей моторики:

- развивать двигательную память,
- переключаемость с одного движения на другое,
- самоконтроль при выполнении движений,
- произвольное торможение движений,
- статическую и динамическую координацию,
- двигательное внимание,
- темп,
- пространственную организацию движений (задания на повторение определенного количества движений; повторение движений с отставанием на одно «Запрещенное движение»; упражнения по словесной инструкции и т.д.).

5. Развитие мелкой ручной моторики:

- развивать произвольную моторику пальцев рук (сжимать резиновую грушу или теннисный мяч, разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак, отхлопывать ритм ладонями, тренировать захват мячей разного диаметра, вырабатывать переключение движений правой – левой рукой, обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов).

6. Игры с мячом:

- отвлекают внимание ребенка от речевого дефекта и побуждают его к общению;
- разнообразят виды деятельности ребенка;
- развивают общую и мелкую моторику, ориентировку в пространстве;
- помогают проводить работу над развитием произношения ударных и неударных, долгих и кратких слогов в речи (просодических компонентов речи);
- регулируют силу и точность движения;
- самодвижение мяча активизирует произвольное внимание, а то, что он может быть брошен любому из детей, формирует произвольное внимание;
- развивают и нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно для гиперактивных детей;
- развивают глазомер, силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивая мышечную силу, усиливают работу важнейших органов – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Все это является необходимыми предпосылками для лучшего функционирования речевых органов и оказывает положительное влияние на выработку у детей правильных речевых навыков.

Значение физической культуры для успешной коррекции нарушений:

- оздоровление детского организма,
- постановка диафрагмально-речевого дыхания,
- совершенствование координации основных видов движений, мелкой моторики рук, артикуляционной моторики,
- обогащение словарного запаса,
- преодоление межполушарной асимметрии мозга,
- формирование положительных личностных качеств ребенка (общительность, самоконтроль, смелость, решительность, настойчивость, скромность, отзывчивость и др.),
- овладение своими мышцами, управление своими движениями.

Направления работы инструктора по физической культуре

- Серия упражнений и заданий по постановке диафрагмально-речевого дыхания

Обучение правильному дыханию лучше проводить после упражнений, связанных с большой тратой энергии (бега, прыжков, игры и т.д.) Особого внимания требует выдох: он должен быть медленным и в 2 раза продолжительнее вдоха.

Начинать надо с грудного дыхания. В положении стоя, держа ладони на груди. Вдох через нос - грудь опускаем. Затем тоже упражнение, но И.п.- лежа на спине (2 раза).

Далее переходят к обучению брюшному дыханию. За время обучения внимание сосредоточить на следующем: вдох - выпячивается живот, выдох - подтянуть живот.

Создав представление о грудном и диафрагмальном дыхании, педагог переходит к более сложному смешанному дыханию.

- «Погаси свечу». Стоя. Вдох - нос, выдох рот. Понимание механизма дыхания.

- «Рисование». Лежа на спине, руки - на груди. Контроль грудного дыхания, увеличение глубины дыхания.

- «Сдутый одуванчик». Стоя, руки на живот - глубокий вдох через нос (набрали воздух), медленный выдох через рот. Усвоение ритма полного дыхания.

- «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у - у-ух». Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры

- «Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением «ква». Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

- Ходьба с различными вариантами дыхания: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 4 шага выдох и т.д. Варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением.

- Бег с акцентированным вниманием на дыхание: на 2 шага вдох, 4 шага - выдох.

Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе.

- Упражнения на развитие моторики: мелкой моторики рук и укрепление мускулатуры лица, особенно круговой мышцы рта и жевательных мышц

Упражнения на развитие мелкой моторики даются с постепенным усложнением заданий:

- сжимать резиновую грушу или теннисный мячик;
- разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак;
- отхлопывать ритм ладонями по столу, затем чередуя положение: ладонь - ребро (одной и двумя руками);
- поочередно каждым пальцем отстукивать ритм в заданном темпе по поверхности стола;
- перебирать разными пальцами натянутую резинку или шнурок;
- отстреливать каждым пальцем поочередно пинг-понговый шарик;
- тренировать захват мячей различного диаметра;
- вырабатывать переключение движений правой - левой руки (ладонь - кулак, ладонь - ребро ладони и т. п.);
- воспроизводить различные позы руки (кулак - ладонь - ребро), пальцев (колечко - цепь - щепоть);
- захватывать мелкие предметы небольшого диаметра различными пальцами
- перекачивать ребристый карандаш большим и попеременно остальными пальцами;
- выполнять несложные геометрические узоры из мелких деталей (спичек, палочек, мозаики) на основе образца;
- обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов.

Указанные упражнения рекомендуется начинать в медленном темпе, постепенно его, ускоряя и увеличивая количество повторений. При этом необходимо следить за четкостью и ритмичностью выполнения, не допускать содружественных движений и нарушения пространственной ориентации.

Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь: мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары - надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, кубики, мячи-ежики.

Укрепление мускулатуры лица наиболее успешно решается при обучении детей мимической гимнастике. Мимическая гимнастика развивает воображение, выразительность движений («Вкусное варенье», «Почистим зубы», «Дудочка играет», «Жил-был язычок»)

При обучении специальным упражнениям для укрепления мышц горла, шеи, силовым упражнениям в положении лежа на спине и животе с задержкой дыхания.

Физические упражнения для коррекции преимущественно мелкой моторики рук:

с большими мячами

- Перекатывание мяча ребенку напротив в положении сидя - дифференцировка усилия и расстояния, глазомер, координация.

- Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок из исходного положения сидя, стоя, присев - дифференцировка усилия и расстояния, глазомер, координация.

- Подбрасывание мяча: над собой и ловля двумя руками;

- Подбрасывание над собой и ловля после удара о пол - координация движений рук, точность направления.

- Бросок мяча в стену и ловля его.

- То же, но ловля после отскока от пола - ловкость, ориентировка в пространстве.

- Ведение мяча на месте правой и левой рукой - дифференцировка усилия и направления движения, координация движения рук.

с маленькими мячами

- Перебрасывание мяча из одной руки в другую;

- Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;

- Подбрасывание правой (левой) рукой и ловля двумя - координация движений кисти, концентрация внимания

- Высокое подбрасывание мяча вверх и ловля после выполнения хлопков, поворотов - тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений

- Удары мячом о пол и ловля двумя руками;

- С дополнительными движениями - дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления;

- Круговые движения кистями вправо и влево с мячами в руках - подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания;

- Метание в горизонтальную цель (обруч) с 4-6 м разными по весу и фактуре предметами - дифференцировка тактильных ощущений, ловкость;

- Метание в вертикальную цель - дифференцировка тактильных ощущений, ловкость.

с набивным мячом

Ходьба, наклоны, приседания с набивным мячом.

- Коррекционные упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, для развития равновесия, формирования правильной осанки

С помощью этих упражнений ребенок начинает управлять своим телом, корректируя его вместе с совершенствованием упражнений.

- Закаливание

Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное действие на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка. В качестве средств закаливания используются: занятия в облегченной одежде, босиком, при открытой форточке.

- Точечный массаж.

Точечный массаж – это воздействие на биологически активную точку (БАТ) методом надавливания с легким массажем. На БАТ воздействуют пальцем или кистью: воздействие на определенную точку стимулирует или успокаивает нервную систему, усиливает кровоснабжение, регулирует трофику тканей, желез внутренней секреции, снижает нервное и мышечное напряжение. На занятиях по физкультуре идет обучение детей оздоровительному самомассажу.

Точечный массаж проводится не более 10 мин. Продолжительность надавливания на точку 0,5-1 мин., постепенно прибавляя по точке к ранее изученным.

- Игровая деятельность.

Игра как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка. Если ребенок долго сидит, то потом он ищет выход своей энергии. Другая точка зрения заключается в том, что игра сама по себе является не только тратой сил, сколько ее источником. Игра привлекает к себе, становясь источником новых сил и новой психофизической энергии, игра развивает ребенка, укрепляет его физически, учит управлять своими эмоциями и ощущениями.

Игры в двигательной терапии можно использовать самостоятельно или в сочетании с различными ритмическими, логоритмическими, музыкально ритмическими комплексами.

Ребенок часто забывает правильно дышать или останавливает дыхание на некоторое время при выполнении двигательных заданий. С помощью игры можно выработать правильное дыхание через организованное участие в речитативе или песне, которые должны сочетаться с совершаемыми движениями и физическими упражнениями.

Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее протекает его интеллектуальное и психическое развитие.

Каждое физкультурное занятие должно содержать следующие обязательные компоненты коррекционной работы, органично вплетенные в традиционную форму построения физкультурного занятия:

- Дыхательная гимнастика

- Общая моторика

- укрепление опорно-двигательного аппарата
- развитие физических способностей
- формирование основных двигательных навыков и умений

- Коррекционные упражнения

- развитие мелкой моторики рук
- специальные упражнения, укрепляющие мышцы, связанные с речью
- специальные упражнения по ЛФК

- Точечный массаж

- оздоровительный
- специальный (по показаниям заболевания)

- Закаливание

- **Игра** как закрепление и совершенствование правильного произношения

Содержание образовательной работы

Старшая группа

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, 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 (бедра), 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. 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, 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; 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 через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, 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 от-

скоком 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, 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, скольжение, ходьба на лыжах, игры на лыжах, катание на велосипеде и самокате вынесены за пределы непосредственно образовательной деятельности в раздел «Физкультурно-оздоровительная работа в семье»).

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.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уд, 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 или 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

Сбегом. «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.

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

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.

Формирование потребности в двигательной активности, 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 (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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 по середине 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, перелезание 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, шеренге - круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и 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, кисти 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 пальцем.

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 скрестно: 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, скольжение, ходьба на лыжах, игры на лыжах, катание и игры на коньках, катание на велосипеде и самокате вынесены за пределы непосредственно образовательной деятельности в раздел «Физкультурно-оздоровительная работа в семье»).

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.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги

слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь другой ногой. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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 ит.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 (без коньков — на снегу, на траве). 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.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

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.

Целевые ориентиры в области физического развития на этапе завершения дошкольного образования:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать нормам поведения и правилам; может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; имеет представление о здоровье и ЗОЖ.

Целевые ориентиры коррекционной работы

- дифференцирует носовое и ротовое дыхание
- развиты мышечные движения (жевание, улыбка)
- развито слуховое внимание
- развиты артикуляционные движения (цоканье, шипение, насос и др.)
- развита мелкая моторика
- развита общая координация
- развита координация между движением и словом
- развита динамическая координация движений (напряжение – отдых – напряжение)

Планируемые результаты в ходе реализации программы:

- у педагогов - осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;
- у родителей – сформированный запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребенком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

Промежуточные целевые результаты освоения Программы

Старшая группа

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей.

Промежуточные целевые результаты освоения Программы

Подготовительная к школе группа

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 1-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

НЕ КОПИРОВАТЬ

4. Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

5. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы Способы проверки знаний, умений и навыков.

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в апреле - мае.

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования.

Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и мед. работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

Создание условий для проведения диагностики:

1. Организация диагностики проводится точно по плану совместно с воспитателем группы (индивидуально или с несколькими детьми)

2. На диагностику детей приводит воспитатель группы;

3. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;

4. Диагностику проводить поэтапно в течении 8- 10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;

5. Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;

6. Приготовить измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;

Приготовить протоколы для тестирования

В соответствии с образовательной программой ДОО обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе. Дети, показавшие высокий уровень физической подготовленности по результатам диагностики зачисляются в спортивную секцию.

Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом совете ДОО и совещании при заведующем: справка по результатам обследования детей дошкольного возраста с 4-7 лет и справка по результатам обследования детей подготовительных к школе групп.

Два раза в месяц ведется медико-педагогический контроль за соблюдением СанПин и физической нагрузки детей на занятиях физкультуры во всех возрастных группах. Результаты фиксируются в справках. Ежедневно ведется учет переболевших детей для проведения физкультурных занятий во всех возрастных группах.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А., 2000

Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств

Уровень Тесты	Месяцы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>9.5 – 8.9	8.8 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7 – 8.1	8 – 7.1	7<
Бег 150 м\сек.	Сентябрь	>46– 42.1	42 – 38.1	38<
	Май	>43 – 40.1	40 – 36.6	36.5<
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>11.4 – 10.6	10.5 – 9.4	9.3<
	Май	>10.3 -9.9	9.8 – 8.9	8.8<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100– 110	111 – 129	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<30 - 35	40 - 45	50>
	Май	<35 - 40	45-50	55>
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<110 – 130	140 – 170	180>
	Май	<130– 150	160 – 190	200>
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<4.5– 5	5.1 – 6.9	7>
	Май	<5 – 5.7	5.8 – 7.9	8>
Метание 1 кг. М.	сентябрь	<2 – 2.3	2.4 – 2.9	3>
	Май	<2.3 -2.5	2.6 – 3.2	3.3>
Наклон туловища см.	сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 до- 1	0 +4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	3 до 4	5

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. **Бег на 10м с хода** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
2. **Бег на 30 м со старта** (тестируются скоростные качества).
1. **Прыжок в длину с места**
2. **Бросок набивного мяча** весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

1. **Челночный бег 3 раза по 10м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
2. **Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
3. **Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию).
4. **Отбивание мяча от пола** (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

5. **Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тесты для определения силы и силовой выносливости

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости)

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал. дев.	3,0 – 2,3 3,2-2,4	2,8 – 2,7 3,0-2,8	2,5 – 2,1 2,6-2,2	2,3 – 2,0 2,5-2,1
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал. дев.		8,5-8,1 8,5-8,2	8,0-6,5 8,1-6,5	7,2-6,0 7,2-6,1
3	Время челночного бега (3x10)(сек)	мал. дев.	13,0-12,8 14,0-12,9	12,8-11,1 12,9-11,1	11,2-9,9 13,3-10,0	9,8-9,5 10,0-9,9
4	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	82-90 79-87	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см)	мал. дев.	120-160 110-150	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал. дев.	10-12 7-10	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев.	До 5 раз	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал. дев.	6-10 5-10	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	мал. дев.	1-3 2-3	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12

Оформление результатов проведенной диагностики

№	Ф.И. ребенка	Прыжок и в длину с места		Челночный бег		Подъем из положения лежа		Бросок набивного мяча		Гибкость		Подбрасывание и ловля мяча		Отбивание мяча от пола		Бег *		Уровень
		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	

*бег на 10 м с ходу проводится с детьми 4 лет, бег на 30 м со старта проводится с детьми с 5-7 лет

Список средств обучения.

Технические средства обучения:

магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование:

шведская стенка – 3 шт., канат – 1 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 4 шт., набор для прыжков – 1 шт., набор фишек для подвижных игр – 1 шт., детский гимнастический снаряд «Дорожка» для равновесия

Инвентарь: канат – 1 шт., скакалки — 20 шт., теннисные мячи – 4 шт., обручи малые – 15 шт., обручи большие – 8 шт., кегли 15 шт., 3 гимнастические палки 12 шт., мячи – большие — 25 шт, маленькие — 12 шт., пластмассовые — 30 шт., мячи набивные мячи – 2 шт., ленты (20см) – 50 шт., флажки – 40 шт., платочки – 25 шт, кубики -40 шт., лыжи (110 см) – 25 пар, ботинки лыжные - 25 пар

Нестандартное оборудование:

игровое пособие «Карусель», «Бревнышки» для перешагивания, круги для перешагивания и разметки – 15 шт., «Руль» для п\и – 15 шт.,

6. реализация регионального компонента

Предполагаемые результаты образования воспитанников

Направление «Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста»

3 – 4 года

- представления об элементарных правилах и пользе личной гигиены, занятий физическими упражнениями и народными подвижными играми;
- умение принять игровую задачу в народных подвижных играх, действовать в соответствии с правилами;
- активное выполнение осваиваемых движений;
- самостоятельное воспроизведение ранее освоенных движений,
- реагирование на сигнал и действие в соответствии с ним;
- стремление быть осмотрительными в незнакомых и сложных ситуациях;
- умение радоваться своим достижениям, отмеченным взрослым.

4 - 5 лет

- самостоятельность в гигиенических процедурах и самообслуживании;
 - представления о полезности и целесообразности физической активности;
- к подвижным действиям и наоборот;
- использование освоенных действий, в том числе и с предметами, в самостоятельной и коллективной народной игре;
 - свободное ориентирование в пространстве;
 - использование игровых образов в воображаемых ситуациях;
 - владение навыками выполнения имитационных упражнений с демонстрацией красоты, выразительности, грациозности, пластичности движений;
 - представление о разнообразии способов проявления эмоций в движении.

5 - 7 лет

- владение навыками самообслуживания, соблюдения санитарно-гигиенических требований, определенных современной культурой;
- представления об основных способах обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Южного Урала;
- умение управлять эмоциями, преодолевая барьеры общения.
- умение придумывать варианты народных подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- способность придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа;
- использование в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию народных подвижных игр, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений;
- проявление дисциплинированности, выдержки, самостоятельности в двигательной деятельности, в соблюдении правил поведения в природной среде (лес, водоем);
- осуществлять самооценку, анализировать результаты двигательной деятельности, сравнивать полученный результат с намеченной целью.
- представления о некоторых спортивных событиях в своей местности, регионе, стране.
- уверенность в собственных силах, в ценности здорового образа жизни;
- устойчивое чувство собственной половой принадлежности, полоролевое самоотнесение себя с другими людьми.
- способность к образному перевоплощению;
- интерес к народным играм России, мира, традиционным для Урала спортивным играм, видам спорта и современным подвижным играм.

Содержание основных направлений образовательной работы.

Направление «Физическое развитие

Цель: Формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательных навыков и физических качеств ребенка, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях, через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально-благоприятной (поддерживающей, стабилизирующей, настраивающей, активизирующей, тренирующей) среды физического развития, профилактику негативных эмоций, используя в качестве основы идеи народной педагогики.

Реализация основных задач

<p>3-4 года</p>	<p>Воспитывать у ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - привычку к чистоте, порядку, аккуратности, бережному отношению к своему здоровью, желанию следить за своим самочувствием на примере традиций семейного воспитания народов родного края. - желание и интерес к участию в подвижных народных играх и упражнениях. <p>Развивать у ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интеллектуально - информационную сферу ребёнка знанием правил народных игр - психофизические качества, самостоятельность при выполнении физических упражнений и игр; - способность к творческому самовыражению в движении и подвижных народных играх; - чувства равновесия, пространственной ориентировки в статическом положении и в движении; - двигательные качества - быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость; - в процессе физической активности, положительные эмоции, «чувства мышечной радости»; - желание участвовать в оздоровительных мероприятиях: закаливающих процедурах, утренней гимнастике и пр.
<p>4-5 лет</p>	<p>Воспитывать у ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к своему здоровью, личностные качества (активность, самостоятельность, инициативность, стремление к реализации творческого потенциала) на примере традиций семейного воспитания народов родного края. - самостоятельность, инициативность, эмоциональную активность в организации знакомых народных игр с небольшой группой сверстников. <p>Развивать у ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эмоционально – активное отношение, действенный интерес к русским, башкирским, татарским народным играм. Создавать условия для проявления детской игровой культуры. - интеллектуально - информационную сферу ребёнка знанием правил народных игр. - умение понимать и осознавать в игровых ситуациях цель условного замысла, действовать в коллективе в соответствии с игровыми правилами, быть внимательными, более точно воспроизводить действия персонажей народной игры, быстро реагировать на сигнал и неожиданные изменения в окружающей обстановке, проявлять самостоятельность и пространственную ориентировку; - способность контролировать свои эмоции в движении; - первоначальные навыки самоконтроля и самооценки; - желание участвовать в оздоровительных мероприятиях; - тактильную чувствительность и наблюдательность; - способность к сопереживанию, потребность в поддержке других; - потребность в творческом самовыражении через физическую активность; - элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;

	<ul style="list-style-type: none"> - психофизические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.; пространственную ориентировку; - умение правильно выполнять основные движения; - двигательные умения и навыки, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности; - умение проектировать очередность выполнения замысла, обдумывать и выражать в слове и движении то, что хотелось бы достигнуть; - понимание усложнённого содержания и правил народных подвижных игр за счет увеличения объема знаний, расширение кругозора и обогащения двигательного опыта ребенка.
5-7 лет	<p>Воспитывать у ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - привычки к аккуратности, соблюдению режима дня, правильному питанию и т.п.; самоконтроль в выполнении основных правил личной гигиены, положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье на примере традиций семейного воспитания народов родного края. <p>Развивать у ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эмоционально – активное отношение, действенный интерес к русским, башкирским, татарским народным играм. Создавать условия для проявления детской игровой культуры. - интеллектуально - информационную сферу ребёнка знанием правил многих народных игр, основ истории и культуры народов Южного Урала. - технику основных движений, естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения; - самостоятельность в организации народных подвижных игр, придумывании собственных игр, вариантов игр, комбинировании движений; - осознание своих физических возможностей на основе представлений о своем теле; - интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм, соревнованиям; - интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта спортсменов Челябинска, Уральского региона.

6.Региональный компонент:

Развлечения и праздники:	месяц	Форма проведения
«С днем рождения – любимый город» (старшие группы).	сентябрь	Игры
«В семье единой»	ноябрь	Подвижные игры народов мира
«Новогодний Калейдоскоп» (все группы).	декабрь	Рисование елки палочками на снегу, подвижные игры
«Прощание с ёлочкой»	январь	Катание на санках, игры-эстафеты на лыжах
«Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительные группы).	январь	Эстафеты, игры-эстафеты
Военная игра на свежем воздухе «Зарница» (старшие группы).	февраль	Веселые старты
«Защитник Отечества» (младшие группы).	февраль	Игры

День здоровья	апрель	Соревнования, игры на воздухе
---------------	--------	-------------------------------

Перечень программ, технологий и пособий

Программа	Технологии	Пособия
1. Наш дом – Южный Урал: Программа воспитания и развития детей дошкольного возраста на идеях народной педагогики./Ред.-сост. Е.С. Бабунова.- 2-е изд. Челябинск: Взгляд, 2007. 2. Князева О.Л., Маханёва М.Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры: программа – СПб: АКЦИДЕНТ, 1997.		

7. Содержание направления работы с родителями Образовательная область «Физическое развитие»

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

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

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

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

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

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

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

8. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Управление ДОО

- 1.«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155». [Электронный ресурс]//www.edu.ru/db-minobr/mo/Data/d_13/m1155.html
- 2.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]: <http://www.rg.ru/>
- 3.От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/ Под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 352 с.
- 4.Концепция дошкольного воспитания (Электронный ресурс) <http://www.maaam.ru/maps/news/2925.html>

Образовательная область «Физическое развитие»

- 1.Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
- 2.Степаненкова, Э.Я Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет . М.: Мозаика-Синтез, 2012
3. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. М.: Мозаика-Синтез, 2012
4. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. М.: Мозаика-Синтез, 2012
- 5.Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. М.: Мозаика-Синтез, 2012
- 6.Пензулаева, Л.И. Занятия по физкультуре во второй младшей группе. М.: Мозаика-Синтез, 2009
- 7.Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
8. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2011
- 9.Маханёва, М.Д. Здоровый ребенок: методическое пособие. М.: Аркти, 1997
10. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-Пресс, 2000
11. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет М.: ТЦ Сфера, 2008

Региональный компонент

1. Наш дом – Южный Урал: Программа воспитания и развития детей дошкольного возраста на идеях народной педагогики./Ред.-сост. Е.С. Бабунова. – 2-е изд. – Челябинск: Взгляд, 2007. – 239 с.
2. Князева, О.Л., Маханёва М.Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры: Программа – СПб: АКЦИДЕНТ, 1997. – 158 с.