


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 210 "ЛАДУШКИ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

ПРИНЯТА

На педагогическом совете № 1
МАОУ детского сада № 210 «Ладушки»
Протокол № 1 от «31» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАОУ
детский садом № 210 «Ладушки»
Ю. Андрианова
Приказ № 175-од от «31» августа 2017г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ
Срок реализации программы: 2017 – 2018 учебный год**

Составил:
Краснова Л.А.

Тольятти, 2017г

Содержание

1. Целевой раздел.

1.1. Цели и задачи.....	стр. 3
1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса (ФГОС ДО).....	стр. 4
1.3. Анатомо – физиологические особенности детей дошкольного возраста.....	стр. 5
1.4. Целевые ориентиры освоения воспитанниками групп образовательной программы.....	стр.12
1.5. Контингент детей.....	стр.16

II. Содержательный раздел.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы.....	стр.18
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	стр.33
2.3. Содержание коррекционной работы.....	стр.35
2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы МАОУ.....	стр.41
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативности.....	стр.47
2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников и педагогами.....	стр.50

III. Организационный раздел

3.1 Материально – техническое обеспечение программы.....	стр.54
3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.....	стр.56
3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	стр.57
3.4. Здоровьесберегающие технологии.....	стр.61
3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	стр.66

1.1. Цель:

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО:

- 1.1. Сохранение и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 1.2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 1.3. Обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- 1.4. Создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 1.5. Объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

1.6. Формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

1.7. Обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

1.8. Формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

1.9. Обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

-принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

-принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

-принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности

-принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья

-принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Подходы:

«Личностно-ориентированный», который предусматривает организацию процесса воспитания с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение.

«Деятельностный», связанный с организацией целенаправленной воспитательной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и др.); формами и методами воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в воспитательную деятельность.

«Гендерный подход», целью которого является воспитание детей разного пола, одинаково способных к самореализации и раскрытию своих

потенциалов и возможностей в современном обществе;

«Подход взаимодействие детского сада с семьей» – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития личности ребенка. Совместную работу с семьей строим на принципах: добровольности, компетентности, современности, единства, системности и последовательности, преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и к каждой семье.

1.3. Анатомо-физиологические особенности детей 3-4 лет

Для физического воспитания детей 3—4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Трехлетний возраст переломный в развитии ребенка и характеризуется важными качественными изменениями многих функций организма. Не случайно этот возрастной период является социально-признанной границей между ясельным возрастом и возрастом поступления ребенка в детский сад. Между тем физиологическое и психофизиологическое развитие ребенка не обеспечивают еще того уровня самостоятельности, необходимого для адаптивного пребывания в детском учреждении. В дошкольном возрасте происходят значительные преобразования в деятельности всех физиологических систем детского организма. С физиологических позиций этот возраст – один из критических этапов развития, от которого во многом зависит вся последующая жизнь ребенка.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Интенсивность ростовых процессов после 3 лет снижается. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, к 3 годам — на 10 см, то к 4 годам — всего на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек — 91,6 см, соответственно в 4 года — 99,3 см и 98,7 см — ростовые показатели почти одинаковы.

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений — прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Следующий показатель – вес. В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5—2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек — 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года — 53,9 см и 53,2 см.

«Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается

срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.»

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов, один из них — 3 - 4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2 – 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет ещё недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек — 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т.д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти пальцев.

Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т.д.

В 3,5 – 4 года ребенок уже умеет держать карандаш и довольно свободно может манипулировать им. К этому возрасту совершенствуется координация движений и зрительно-пространственное восприятие, что позволяет детям хорошо копировать. Они умеют передавать пропорции фигур, ограничивать протяженность линий и рисовать их относительно параллельными. За дошкольный период происходит перестройка деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на более эффективный уровень функционирования, в связи с этим возрастают возможности детей при выполнении мышечной деятельности.

Масса сердца у детей 3-4 лет - 70,8 г, артериальное давление колеблется в пределах 80-110/50-70 мм рт. ст. С возрастом у детей увеличивается работоспособность сердца, повышается адаптационная способность к физическим нагрузкам: в ответ на стандартную мышечную нагрузку укорачивается восстановительный период.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Частота дыхания в три года равна 25-30 в минуту, а к четырем годам – 26-22.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800 –1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

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

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

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Функциональные возможности детей велики и вполне обеспечивают потребности роста и развития. Способность к выполнению непрерывной работы возрастает с 10 до 25-30 минут. В возрасте 3-4 лет работоспособность ребенка - 15-20 минут.

Таким образом, знание особенностей морфофункционального развития детей позволяет более эффективно использовать средства физического воспитания для совершенствования организма ребенка и повышения его умственной и физической работоспособности.

На протяжении дошкольного периода происходит изменение зависимости двигательной активности и физической подготовленности детей от их физического развития: в младшем дошкольном возрасте (3-4 года) ведущее значение в функциональном совершенствовании организма детей имеет физическое развитие, а в старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) его роль снижается (но оно остается все же значимым) и увеличивается роль физической подготовленности, что повышает значение активного педагогического воздействия в процессе физического воспитания.

Анатомо-физиологические особенности детей 4 – 5 лет

Темп физического развития ребенка с 4-го по 5-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 x 20 см.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной

деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29.

В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей.

Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс.

С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко.

Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов.

Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем.

Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речь свою игрой, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр.

У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы

совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений.

Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами.

Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей.

Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Анатомо - физиологические особенности детей 5 – 6 лет

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола.

Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например

при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту.

При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2—1,6 км.

Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен.

Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо - физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например,

дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др.

Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека.

У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний.

В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5—6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после одной—трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой).

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются.

Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни.

С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

Анатомо - физиологические особенности детей 6 – 7 лет

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с

тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры.

Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта развития речи и подготовки к письму.

Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)

1. Конституция РФ, ст. 43, 72;
2. Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
3. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
4. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (№30384 от 14.11.2013г.)
5. Концепция дошкольного воспитания;
6. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях (Постановление от 15 мая 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»

Срок реализации рабочей программы 2017 - 2018 учебный год

1.4. Целевые ориентиры в раннем возрасте:

К трем годам ребенок:

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения; проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;
- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);
- с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

К семи годам:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров - социально-нормативных возрастных характеристик

возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Образовательная область «Физическое развитие» 3-4 лет

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

ЗОЖ. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Образовательная область «Физическое развитие» 4-5 лет

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

ЗОЖ. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Образовательная область «Физическое развитие» 5-6 лет

Владеет соответствующими возрасту основными движениями;

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной

двигательной деятельности;

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

ЗОЖ. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

1.5. Контингент детей

К индивидуальным особенностям контингента воспитанников МАОУ относятся показатели состояния здоровья воспитанников

Состояние здоровья воспитанников

Распределение по группам здоровья	Количество воспитанников
1 группа здоровья	155 – 56%

2 группа здоровья	116 – 42%
3 группа здоровья	6 – 2%

Анализ состояния здоровья воспитанников показал:

Отсутствие хронических заболеваний (2 группа здоровья) у большинства детей, посещающих детский сад.

Однако встречаются дети с нарушением осанки и плоскостопия, заболеваниями мочеполовой системы, ВПС (3 группа).

С учётом полученных показателей, в комплекс физкультурных занятий включены упражнения на профилактику плоскостопия, формирования осанки, координации движений, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж. Для воспитанников ВПС исключить: задания соревновательного характера, прыжки.

Целевой компонент	Содержательный	Организационный
Плоскостопие, деформация нижних конечностей.	Упражнения на профилактику плоскостопия. Привитие навыков элементарного самомассажа.	Шишки, желуди, орехи разного диаметра с разными гранями. Дорожка с нашитыми стопами и с вшитой посередине палочкой. Сенсорные коврики, состоящие из трёх и более частей, наполненные горохом, камушками, вшитые палочки. Массажные мячи. Колючие массажные коврики. Канаты, плетенные разного диаметра. Контактные тапочки (плотный материал в форме стопы с нашитыми пуговицами). Тропа «Здоровья».
Цистит, пиелонефрит, нефрит.	Упражнения на укрепление мышц передней стенки живота в исходных положениях лёжа, сидя, стоя.	Исключения: прыжки, бег, поднятие тяжестей.
ВПС – врожденный порок сердца.	ЛФК, дыхательная и пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж.	Исключения: задания соревновательного характера, перенапряжение.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Направление «Физическое развитие» 2 младшая группа

Образовательная область «Здоровье»

«Содержание области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно — гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для 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.

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.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

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.

Образовательная область «Физическая культура»

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

развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

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

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

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, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. 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, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать 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 ворота (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, враспынную; 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). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

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

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

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». **С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

Средняя группа

Направление «Физическое развитие» Образовательная область «Здоровье»

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»¹.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

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 теплый период года — катание на велосипеде).

При наличии условий обучать детей плаванию.

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.

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2-3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами,- со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки:, на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2-3) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15-20 см.

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40-50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3- 4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на

дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5-2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

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

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

Групповые упражнения с переходами.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. держа руки на поясе, разведение рук

Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперед — назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за руками, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны выполнением задания (класть и брать предметы из разных и. п.: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из сходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих рук над полом; поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходного положения. Положений лежа на спине, сидя. Повороты о спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперед на пятку,

на носок; притопы, полуприседания (4-5 раз подряд; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

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 погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята» С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку» На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (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 (бедра), 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 (23 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 пез 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, тю 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; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

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.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте; лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

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 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

Подготовительная к школе группа

Направление «Физическое развитие» Образовательная область «Здоровье»

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно гигиенических навыков;
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

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.

Образовательная область «Физическая культура»

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

1. Развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

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 пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: 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 посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами *подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях.

Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, в кругу; 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 сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держаруки 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. Прогнаться, 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 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 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.

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Для решения поставленных задач используются следующие формы организации детской деятельности:

Беседа
Рассказывание с опорой и без опоры на наглядный материал
Отгадывание загадок
Контрольно-диагностическая деятельность
Спортивные и физкультурные развлечения
Подвижные игры с правилами
Игры малой подвижности
Подвижные дидактические игры
Игровые упражнения
Соревнования
Ознакомление с правилами и нормами безопасности в двигательной деятельности
Ознакомление детей с видами спорта
Наблюдение за способами движения разных объектов
Упражнения на развитие мелкой моторики
Упражнения на развитие крупной, мелкой моторики
Гимнастика (утренняя, корригирующая, дыхательная)
Динамическая пауза
Физкультминутка
Пешеходная прогулка.

Для повышения эмоциональной и познавательной активности детей используются такие **методы и приемы**, как:

- использование игровых мотиваций (дидактические игры, спортивные, подвижные);
- использование сюрпризных моментов;
- использование музыкального сопровождения соответствующего характеру осуществляемой деятельности, ее темпу и содержанию;
- познавательные беседы;
- знаково-символические обозначения ориентиров;
- словесные инструкции;
- совместное обсуждение информации, коллективное формулирование выводов, подведение итогов;
- привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям как особому объекту познания: педагог использует показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценку движений ребенка, побуждает к оценке движений товарища и элементарной самооценке;
- рассматривание физкультурных пособий, выделение их свойств и выполнение движений с ними в соответствии с этими свойствами;
- использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники основного движения, спортивного упражнения;

•развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов.

Для реализации задач физического развития детей в МАОУ созданы благоприятные условия: функционирует физкультурный зал, в каждой группе имеется спортивный уголок, оснащенный необходимым оборудованием; для НОД на улице имеется спортивная площадка.

2.3. Коррекционная работа

Задачи:

1. Формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
2. Изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов;
3. Развитие речи посредством движения;
4. Формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
5. Управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

На физкультурных занятиях большое внимание уделяется строевым упражнениям, построениям и перестроениям. Желательно, чтобы команды поступали из различных мест зала, площадки, а упражнения выполнялись в специальных условиях. Во время специально организованных физкультурных занятий так же используются специальные игровые упражнения и кратковременные игры, направленные на ориентировку в пространстве: пролезание в обруч правым, левым боком, метание левой и правой рукой, лазание по шведской стенке разными способами (разноименный, одноименный). Музыкально-ритмические и танцевальные упражнения (повороты, приставные шаги вправо – влево, хлопки справа – слева), упражнения с предметами (мячами, степами, кольцами, гимнастическими палками) также направлены на развитие ориентировки в пространстве. Инструктор по физической культуре на данном этапе предлагает игры, упражнения: «Здравствуйте!», «Мое тело», «Изучаем свое тело», самомассаж, упражнения для мелкой моторики рук.

Особенности физического развития детей с *нарушением слуха* являются следствием нарушения деятельности слухового анализатора. У детей отмечается функциональная незрелость разных систем организма, проявляющаяся в соматической ослабленности дошкольников, особой чувствительности к различным неблагоприятным факторам, которые приводят к возникновению хронических расстройств. Поэтому достаточно часто у детей формируются сколиоз и плоскостопие, отмечаются признаки вегето-сосудистых расстройств, возникают заболевания органов дыхания (хронические бронхиты, астма и т.д.)

Наиболее часто встречаются следующие особенности физического развития:

- несоответствие физических показателей развития возрастным показателям развития;
- снижение двигательной активности;
- несформированность разных видов основных движений: более поздние сроки овладения ими, трудности выполнения в новых, меняющихся условиях;
- нарушения статической и динамической координации и равновесия;

-нарушения мелкой моторики;

-наличие специфических двигательных нарушений, вызванных боязнью высоты, несовершенством вестибулярной функции, особенностями зрительного и тактильного восприятия.

У детей не сформирована зрительно-моторная координация, не согласована работа руки и глаза. Особенностью детей с нарушением слуха является недостаточность пространственного анализа и синтеза, что проявляется при овладении конструированием, навыками самообслуживания. Навыки самообслуживания у них, чаще всего, недостаточно сформированы, предметно-практическая деятельность ограничена. Нередко дети затрудняются без помощи взрослого одеться, раздеться, застегнуть пуговицу, молнию. Такие дети затрудняются дифференциации левой и правой стороны, в сложении целого из частей.

У детей с **нарушением ОДА** отмечаются общая физическая ослабленность, недостаточная сформированность двигательных навыков и физических качеств, низкая моторная обучаемость. Дети с нарушенной организацией моторики отличаются неуклюжестью, неумением расслабляться, самостоятельно спускаться и подниматься по лестнице, с трудом обучаются гимнастическим упражнениям. У детей с нарушением ОДА, отмечаются апатичное отношение к ограниченности своих двигательных возможностей, отсутствие инициативы в овладении движением, активного стремления к общению с окружающими.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу, в колонну друг за другом, в круг, ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия.

Крайним проявлением неправильной нагрузки на позвоночник является **нарушение осанки и плоскостопие**. Внешний вид детей с нарушением осанки: сутулость, поясничный гиперлордоз, приподнятые выдвинутые вперед плечи, несколько согнутые вперед ноги, отмечается укорочение седалищно-коленных мышц, грудных мышц, вялость ягодичных, межлопаточных мышц, несколько запрокинутая назад голова, отмечается ограничение движений в плечевых, тазобедренных суставах, “утиная походка”.

Нарушения осанки приводят к снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, изменяют рессорную функцию позвоночника, что в свою очередь отражается на деятельности нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У таких детей нарушен стереотип дыхания: преобладает грудной тип дыхания - на вдохе поднимается грудная клетка, напрягаются мышцы шеи, отмечается асимметрия правой и левой половины грудной клетки (в норме – брюшной тип дыхания).

Плоскостопие - одна из патологий, приводящая к значительным нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата и организма в целом, негативно влияет на общее самочувствие дольным, часто сочетается с вальгусным положением пятки или с приведением передних отделов стоп, с отклонением первого пальца кнаружи, с молоткообразными пальцами стоп.

У детей с нарушением ОДА отмечаются общая физическая ослабленность, недостаточная сформированность двигательных навыков и физических качеств, низкая моторная обучаемость. Дети с нарушенной организацией моторики отличаются неуклюжестью, неумением расслабляться, самостоятельно спускаться и подниматься по лестнице, с трудом обучаются гимнастическим упражнениям. У детей с нарушением ОДА, отмечаются апатичное отношение к ограниченности своих двигательных возможностей, отсутствие инициативы в овладении движением, активного стремления к общению с окружающими. Наблюдаются различные хронические заболевания, снижение

сопротивляемости к инфекционным заболеваниям, особенно к заболеваниям верхних дыхательных путей. Это может быть связано как с низкой двигательной активностью детей, так и с поражением центральной нервной системы, вегетативной нервной системы (при ДЦП). Дети с трудом адаптируются к изменяющимся условиям внешней среды, к температурным и атмосферным изменениям.

Наряду с физическим утомлением у детей возникает и психическое утомление. Утомляемость чаще выражается в снижении активности ребенка, ослаблении внимания, повышении возбудимости или вялости, нарушении сна, аппетита, снижении интереса к занятиям, в негативном отношении к детскому саду.

В одной возрастной группе могут быть дети с отставанием или опережением физического и психического развития. Это обусловлено разной степенью зрелости организма, определяющей истинный биологический возраст ребенка; то, что легко дается одному ребенку, оказывается не по силам другому. Дети с высоким и низким уровнем развития более подвержены утомлению на занятиях, чем дети со средним уровнем развития, т.е. высокий уровень физического и умственного развития еще не определяет столь же высокий уровень приспособляемости организма.

У детей с нарушением ОДА отмечаются такие особенности социально-эмоционального развития, как патичное отношение к ограниченности своих двигательных возможностей, отсутствие инициативы в овладении движением, активного стремления к общению с окружающими. Нередко дети затрудняются без помощи взрослого одеться, раздеться, застегнуть пуговицу, молнию. Навыки самообслуживания у них, чаще всего, недостаточно сформированы, предметно-практическая деятельность ограничена.

Виды *зрительных нарушений* (диагнозы), наиболее характерных для детей дошкольного возраста.

Миопия (близорукость) – аномалия рефракции, при которой параллельные лучи, идущие от расположенных вдали предметов, соединяются перед сетчаткой. Удаленные предметы видят расплывчато, восприятие картин, настенных карт, таблиц - нечеткое, искаженное. Причиной возникновения и прогрессирования близорукости может быть наследственность. Возникновению и развитию близорукости способствуют ослабление организма ранее перенесенными заболеваниями, хронические инфекции, плохие гигиенические условия. Близорукость чаще возникает у детей с нарушением осанки. Отмечено, что у детей, занимающихся двигательной деятельностью, близорукость развивается реже, чем у детей с малой двигательной активностью. Для ребенка малоподвижный образ жизни начинается чуть ли не с рождения, а зрительные нагрузки – игры в статичном положении, просмотр картинок, телепередач – с 2-3 лет. В результате глаза приспособляются для зрения вблизи в ущерб зрению вдаль.

Астигматизм – это неспособность глаза фокусировать световые лучи на сетчатке глаза для получения четкого изображения из-за неправильной формы передней поверхности глаза (роговицы). Следует обратить внимание, что при астигматизме ребенок видит предмет в нескольких плоскостях. При астигматизме ношение очков необходимо как можно в более раннем возрасте. Это связано с тем, что ребенок видит измененную форму предметов и такими их запоминает. Изменить такое положение в дальнейшем бывает очень трудно, а иногда невозможно.

Гиперметропия (дальнозоркость) – при таком нарушении зрения главный фокус оптических лучей оказывается за сетчаткой. Это связано с почти шаровидной формой глаза и размерами меньше, чем в норме. Такое положение возникает в связи с задержкой роста глаза. При гиперметропических глазах аккомодация напряжена при рассматривании предметов, расположенных как близко, так и далеко. Только во время сна наступает расслабление аккомодации.

Косоглазие характеризуется отклонением одного из глаз от совместной точки фиксации и нарушением бинокулярного зрения. Оно является не только косметическим дефектом, влияющим на психику и формирование характера детей, но и большим функциональным недостатком.

- игры с пальчиками;
- пальчиковые игры с палочками;
- пальчиковые игры со скороговорками;
- пальчиковые игры со стихами;
- физкультминутки, пальчиковая гимнастика.

2.4. Содержание коррекционной работы

Характеристика особенностей развития детей с фонетико-фонематическим недоразвитием речи

Фонетико-фонематическое недоразвитие речи (ФФНР) — это нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка у детей с различными речевыми расстройствами вследствие дефектов восприятия фонем.

Ведущим дефектом при ФФНР является несформированность процессов восприятия звуков речи, что влечёт за собой затруднения детей при практическом осознании основных элементов языка.

Интеграция образовательных областей в работе воспитателя и специалистов МАОУ.

(учитель-логопед, музыкальный руководитель, педагог-психолог, инструктор по физической культуре)

Образовательная область	Задачи	Вид деятельности
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развивать коммуникативные навыки ▪ совершенствовать навыки игровой деятельности ▪ формировать умение устанавливать и соблюдать правила в игре ▪ развивать умение инсценировать сюжеты стихотворений, басен, рассказов, разыгрывать сценки 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ настольно-печатные игры ▪ театрализованные игры ▪ автоматизация поставленных звуков в стихах, рассказах, спонтанной речи
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие мыслительных процессов: отождествления, сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации и абстрагирования ▪ развитие памяти, внимания ▪ расширение представлений о внешних свойствах предметов, их форме, цвете, величине, запахе, вкусе, положении в пространстве и времени 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ составление описательных рассказов ▪ развитие фразовой речи, обогащение и расширение словаря ▪ дидактические игры на развитие слухового и зрительного восприятия ▪ игры с мозаикой, пазлами, с мелкими предметами ▪ пальчиковая гимнастика ▪ автоматизация поставленных звуков
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> ▪ формировать навыки владения языком в его коммуникативной функции – развитие связной, монологической, диалогической речи ▪ формировать структурные компоненты системы языка – фонетические, лексические, грамматические ▪ развивать способность к элементарному осознанию явлений языка и речи 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ автоматизация поставленных звуков в стихах, рассказах, спонтанной речи ▪ дидактические игры на развитие слухового и зрительного восприятия ▪ развитие мелкой моторики рук
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развивать графомоторные навыки ▪ развивать умение слышать ритмический рисунок ▪ учить передавать ритмический рисунок 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие мелкой моторики рук ▪ развитие манипулятивной деятельности и координации рук, укрепление мышц рук
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развивать координированность действий и точность выполнения вербальной инструкции к действиям ▪ формировать правильную осанку при посадке за столом ▪ расширять знания о строении артикуляционного 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ пальчиковая гимнастика ▪ речь с движением ▪ физминутки ▪ беседа

Формы взаимодействия учителя-логопеда с воспитателями:

обсуждение и выбор форм, методов и приёмов коррекционно-развивающей работы;
 оснащение развивающей предметно-пространственной среды в групповом помещении;
 взаимопосещение и участие в интегрированной образовательной деятельности;
 совместное осуществление образовательной деятельности в ходе режимных моментов;
 еженедельные задания учителя-логопеда воспитателям – прежде всего индивидуальная работа по автоматизации и дифференциации звуков.

Работа в рамках ПМПк

Координация реализации программ образования осуществляется на заседаниях психолого-медико-педагогического консилиума дошкольной образовательной организации с участием всех специалистов образовательного процесса.

Работа с воспитанниками:

- Плановая и углубленная психолого-педагогическая диагностика (начало и конец учебного года) познавательной сферы, эмоционального благополучия ребенка.
- Индивидуальная диагностическая, коррекционно-развивающая работа с детьми по запросам воспитателей, родителей.
- Коррекция коммуникативной и познавательной сфер ребёнка.
- Составление индивидуальной траектории развития ребёнка.

Работа с педагогами:

- Повышение уровня педагогической и психологической грамотности. Просветительская работа с воспитателями, узкими специалистами МАОУ.
- Рекомендации по индивидуальной работе с детьми на основании результатов диагностики (в течение года).
- Посещение занятий и их психолого-педагогический анализ (в течение года);
- Разработка рекомендаций (тетради взаимодействия со специалистами).
- Индивидуальное консультирование по вопросам воспитания и развития детей (по запросам).
- Мастер-классы, практикумы, психологические тренинги с педагогическим коллективом.
- Психолого-педагогическое сопровождение познавательно-речевого направления и квалифицированная коррекция недостатков в физическом и психическом развитии детей.

Работа с родителями:

- Индивидуальное консультирование родителей.
- Углубленная диагностика социальной ситуации семейных, детско-родительских взаимоотношений (по запросу).

-Просветительская работа среди родителей.

По данным обследований составляется заключение, и разрабатываются рекомендации, обязательные для выполнения всеми специалистами, работающими с ребёнком. На основании полученных данных коллегиально составляются заключение консилиума и рекомендации по развитию, воспитанию и обучению ребёнка с учётом его индивидуальных возможностей и особенностей.

2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования.

Диагностика физической подготовленности воспитанников

Педагогическая диагностика по ФИЗО проводится 2 раза в год (вводная – в сентябре, итоговая – в апреле).

Подобранная диагностическая методика позволяет оценивать уровень физического развития ребёнка в оптимально короткие сроки путём использования методов, обеспечивающих объективность и точность получаемых данных (педагогическая диагностика индивидуального развития ребёнка 3 – 7 лет: методическое пособие Ю. В. Карповой).

Возрастно – половые показатели двигательных качеств детей 3-7 лет (таблица 1)

Тестовые задания		Пол	Показатели			
			3-4	4-5	5-6	6-7
Быстрота Бег на 30 м (с)		М	10,0-11,0	9,5-9,9	8,4-9,2	7,3-7,5
		Д		9,9-10,2	8,9-9,2	7,6-7,9
Ловкость Бег на 10 м между предметами (с)		М	-	8,1-8,4	5,1-7,1	4,6-4,9
		Д		9,1-9,4	7,1-7,9	5,1-5,9
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	М	49-60	70-86	89-97	100-113
		Д		62-78	80-92	98-107
	Метание набивного мяча весом 1 кг (см)	М	117-130	138-189	190-218	220-287
		Д		135-162	164-191	192-229
Гибкость Наклон вперёд из положения стоя (см)		М	-	2,0-3,0	3,0-6,0	4,0-5,0
		Д		4,0-6,0	5,0-7,0	5,0-7,0

3 балла - все элементы упражнения выполняются в соответствии с нормой или выше возрастных показателей (высокий уровень – 12-9);

2 балла – при выполнении упражнения допущена одна или две ошибки, существенно не меняющие характер выполнения и результат

(средний уровень – 8-6 баллов);

1 балл – упражнение выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки (низкий уровень – 5 и менее баллов).

Оценка результатов тестирования вносится в протокол.

Быстрота

Бег на 30 метров по беговой дорожке длиной 35-37 метров. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5-7 метров, становится хорошо видимый с линии старта ориентир, чтобы избежать замедления на финише. По команде «МАРШ» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. В протокол заносится лучший результат из трёх попыток.

Скоростно-силовые качества

Метание набивного мяча массой 1 кг (4-7 лет) проводится способом из-за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2-3 броска; фиксирует лучший результат.

Прыжок в длину с места (4-7 лет). Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии разместить три флажка и предложить прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка.

Ловкость

Ловкость можно оценивать по результатам бега на дистанцию 10 м; она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5+5) и по прямой. Ребёнку надо дать две попытки с перерывом для отдыха между ними.

Полоса препятствий. В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами 6 шт), разложенные на расстоянии 50 см друг от друга, подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребёнку даётся по три попытки, засчитывается лучший результат.

Гибкость

Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклоны вперёд, стоя на гимнастической скамейке или на другом предмете высотой не менее 20-25 см. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны

Определение сформированности основных движений у детей 3-7 лет

Основное движение	Характеристика движения				Метод диагностики			
	3-4	4-5	5-6	6-7	3-4	4-5	5-6	6-7

Ходьба обычная	Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление	Способен строится в составе группы в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу; отбивать мяч о пол не менее 5 раз	Ходит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняет повороты направо, налево, кругом	Хорошая осанка. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. Шаг энергичный. Соблюдение различных направлений	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение, тестирование . Ребёнок находится на расстоянии 2-3 м от линии старта. Задание выполняется 2 раза
Бег	Бегает сохраняя равновесие, изменяя направление Норма – см. табл. 1	Норма – см. табл. 1	Бегает легко, ритмично. Норма – см. табл. 1	Голова прямо, руки полусогнуты, быстрый вынос бедра маховой ноги, ритмичность бега	Тестирование. Задание: пробежать 10 м, 30 м	Тестирование Задание: пробежать 10 м, 30 м	Наблюдение Тестирование Задание: пробежать 10 м	Наблюдение, тестирование . Длина беговой дорожки 40 м. Целесообразно организовать бег парами. Появляется элемент соревнования . Даются 2 попытки.
Прыжки	Норма – см. табл. 1	Норма – см. табл. 1	Норма – см. табл. 1 Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см),	Норма – см. табл. 1	Тестирование. Задание: прыгнуть в длину	Тестирование Задание: прыгнуть в длину	Тестирование Задание: 1- спрыгнуть с куба высотой 20	Тестирование, наблюдение.

			прыгать в длину с места (не менее 80 см)				см на мягкое покрытие; 2-спрыгнуть с куба высотой 30 см на мягкое покрытие; 3-попрыгать через короткую и длинную скакалку	
Лазание	Может ползать на четвереньках; лазать по гимнастической стенке	Способен лазать по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой вправо и влево	Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа	Способен лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение	Тестирование, наблюдение. Одноименный и разноименный способы.
Метание вдаль	Норма – см. табл. 1 Способен катать мяч в заданном направлении	Норма – см. табл. 1 Способен принимать правильное и.п. при метании; отбивать мяч об	Норма – см. табл. 1 Метает предметы обеими руками на расстояние 5-9 м, в	Норма – см. табл. 1	Тестирование. Задания: 1-метнуть мяч сначала правой рукой, затем	Задание: 1-метнуть сначала правой рукой, затем левой рукой; 2-	Тестирование Задания: метнуть мяч сначала правой рукой затем	Тестирование, наблюдение

	расстоянии 1,5; бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м	пол не менее 5 раз	вертикальную и горизонтальную цель. отбивает мяч не менее 10 раз		левой рукой; 2-пркатить мяч как можно дальше; 3-бросить мяч двумя руками от груди, из-за головы	метнуть мяч в корзину (3-4 м); 3-отбивать об пол мяч; 4-бросить мяч вверх и поймать его	левой	
--	--	--------------------	--	--	---	---	-------	--

Оценка

3 балла – все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и возрастными нормами;

2 балла – при выполнении упражнений допущены ошибки, существенно не влияющие на результат;

1 балл – упражнения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки, существенно влияющие на результат.

Оценка физических качеств детей 3-7 лет (в баллах)

	Быстрота	Ловкость	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Всего баллов
--	----------	----------	----------------------------	----------	--------------

Ф.И. ребёнка	Бег на 30 м (с)	Бег на 10 м между предметами (с)	Прыжок в длину с места (см)	Метание набивного мяча весом 1 кг (см)	Наклон вперёд из положения стоя (см)	

Содержание ценностей здорового образа жизни – старший возраст «Диагностика сформированности ЗОЖ у выпускников дошкольного учреждения» - А.А. Ошкина, О.Н.

2.5. Способы направления поддержки детской инициативы в освоении образовательной программы:

2-3 года

Приоритетная сфера инициативы – предметная деятельность

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- создавать условия для самостоятельного манипулирования детей с предметами;
- помогать ребенку, найти способ действия с предметом;
- поддержать стремление научиться делать самостоятельно определенное действие;
- вызывать радостное ощущение от самостоятельных действий.

3-4 года

Приоритетная сфера инициативы – продуктивная деятельность.

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу
- помогать ребенку, найти способ реализации собственных поставленных целей
- поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости
- в ходе образовательной деятельности и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своём темпе
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, конфликтным, непопулярным детям

-уважать ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков

-создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; проявляя деликатность и практичность.

4 - 5 лет

Приоритетная сфера инициативы – познание окружающего мира.

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

-поощрять ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду

-создавать условия и поддерживать театрализованную деятельность детей, их стремление переодеваться («рядиться»)

-привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения

-побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых

-привлекать детей к планированию жизни группы на день

5-6 лет

Приоритетная сфера инициативы – внеситуативно - личностное общение.

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

-создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку

-уважать индивидуальные вкусы и привычки детей

-поощрять желание организовать эстафеты; обращать внимание детей на значимость будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, сверстникам и др.).

-создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.

-при необходимости помогать детям в решении проблем, организации игры.

-привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки песни,

танца и т.п.

-создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

6-7 лет

Приоритетная сфера инициативы – научение.

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

-вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта

-спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание: совершенствование деталей и т.п.

-создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников

-обращаться к детям с просьбой, показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого

-поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами

-создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей

-при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры

-привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц

-учитывать и реализовывать их пожелания и предложения

-создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой и познавательной деятельности детей по интересам.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников и педагогами

План работы с родителями 2017-2018 учебный год

<i>Месяц</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя</i>	<i>Старшая</i>	<i>Подготовительная</i>
Сентябрь - Октябрь	Родительское собрание. Выступление: «Ознакомление родителей с задачами физкультурно – оздоровительной работы на новый учебный год. Анкетирование родителей «Культура здоровья вашей семьи»			
Ноябрь	Информационная корзина «Здоровьесберегающие технологии»			
	Памятки для родителей: «Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья»			
	Проектная деятельность			
	«Маленькие чистюльки»	«Семейные рекорды»	«Босиком за здоровьем»	«Расту здоровым, крепким, закаленным»
Декабрь	Мастер- класс «Приобщение детей к здоровому образу жизни через традиционные и нетрадиционные формы специально организованной деятельности»			
Январь	Привлечение родителей для сооружения снежных построек на спортивной площадке			
	Фотовыставка: «Наш спортивный выходной»			
	Консультации			
	«Здоровье ребёнка в ваших руках»	«В здоровом теле – здоровый дух»	По использованию точечного массажа в домашних условиях	«Значимость игр с мячами в подготовке детей к школе»
Февраль	Беседы			
	«О предупреждении у детей плоскостопия»	«Осанка по заказу»		
Март	Сочиняем вместе сказку на тему: «Физкультура и спорт»			
	Урок здоровья			
	<i>Минутки здоровья</i> «Веселый тренинг»	<i>Минутки здоровья</i> «Игроритмика»	<i>Минутки здоровья</i> «Игротанец»	<i>Минутки здоровья</i> «Игроритмика»

		»		
<i>Апрель</i>	Спортивный праздник к Всемирному дню здоровья			
	«Праздник мяча»	«Спорт я – лучшие друзья»-	«Детская олимпиада»	«Вместе с папой – вместе с мамой»
<i>Май</i>	Информационная корзина «Мудрые советы для отличного лета»			
	Индивидуальные консультации. Анкетирование родителей на конец учебного года по ЗОЖ			

План работы с педагогами 2017 — 2018 учебный год

<i>месяц</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя</i>	<i>Старшая</i>	<i>Подготовительная</i>
<i>сентябрь</i>	Презентация			
	"Механизм реализации здоровьесберегающих технологий»			
	Рекомендации педагогам всех групп об организации здоровьесберегающего пространства			
<i>октябрь</i>	Анкетирование педагогов «Эффективность работы по оздоровлению детей в условиях детского сада»			
	Анализ с педагогами всех возрастных групп по итогам проведенной диагностики для выстраивания индивидуальной работы с воспитанниками			
	Школа молодого педагога «Динамические паузы»			
<i>ноябрь</i>	Открытый показ занятия по физическому развитию с использованием здоровьесберегающих технологий			
	Младший возраст		Старший возраст	

	Буклет «Оформление физкультурного уголка нетрадиционным оборудованием»			
<i>декабрь</i>	Копилка педагогами «Оздоровительные упражнения в самостоятельной двигательной деятельности дошкольника» Консультация «Использование игрового материала в двигательной активности детей в группах раннего и младшего возраста»			
<i>январь</i>	Консультация			
	"Игры — забавы на свежем воздухе"	«Движение в развитии ребенка»	"Игры на свежем воздухе»"	"Прогулка - это важно для всех и всего»"
<i>февраль</i>	Школа молодого педагога «Двигательные предпочтения мальчиков и девочек» Рекомендации			
	"Об использовании прогулок для формирования умения применять разученные движения в естественных условиях»"		"По проведению спортивных игр и упражнений на воздухе с дошкольниками»"	
<i>март</i>	Мастер — класс «Игры — хороводы, релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика»			
<i>апрель</i>	Школа молодого педагога «Дорожка здоровья»			
<i>май</i>	Анализ с педагогами всех возрастных групп по итогам проведенной диагностики на конец года Презентация «Чем занять ребенка дома»			

III. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение

Оборудование физкультурного зала

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество (шт.)</i>
1	Обручи разного размера и цвета: - малый - большой	20 20
2	Мячи:	
	- волейбольный	2
	- футбольный	3
	- баскетбольный	6
	- резиновый	30
	- массажный	15
	- гимнастический	2
	- хопы	10
3	Кубики пластмассовые	
4	Кегли	50
5	Гимнастическая стенка (большая, маленькая)	3
6	Мишени вертикальные	5
7	Маты гимнастические	6
8	Мешочки для метания	20
9	Флажки	20
10	Палки гимнастические	50

	(пластмассовые и деревянные)	
11	Шнуры плетёные короткие и длинные	30
12	Канаты (короткий, длинный)	2
13	Скакалки	50
14	Гимнастические скамейки	6
15	Дорожки массажные	4
16	Коврики для ОРУ	15
17	Гантели (пластмассовые)	20
18	Конус сигнальный	6
19	Конус с отверстиями	12
20	Кирпичики – втыкалки	4
21	Пирамидки	2
22	Клюшки	4
23	Шайбы	4
24	Тренажёры: - силовой	2
	- шаговый	2
25	Эстафетные палочки	4

3.2. Особенности организации развивающей предметно — развивающей среды

Значительно увеличивается двигательная активность детей 2-3 лет в процессе игр с использованием физкультурных пособий. Их действия с пособиями достаточно просты, они обычно обыгрывают их.

Размещение физкультурного оборудования во второй младшей группе

Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвижными ящиками или тележка "Физкультурный уголок". У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка его с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.).

Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен.

Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

Размещение физкультурного оборудования в средней группе

В этой возрастной группе необходимо иметь "Физкультурный уголок" — тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. "Физкультурный уголок" располагается в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.

Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей.

В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы.

С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.

Размещение физкультурного оборудования старшего дошкольного возраста

В этой возрастной группе необходимо иметь "Физкультурный уголок" — тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. "Физкультурный уголок" располагается в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцоброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.

Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей.

В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы.

С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Формы мероприятий	Особенности организации	Дозировка
День здоровья	1 раз в квартал	Ноябрь февраль май
Физкультурный досуг	Один раз в месяц	30 мин.
Физкультурно – спортивные праздники и на открытом воздухе и на воде	Два раза в год внутри детского сада	40 мин.
Игры – соревнования между возрастными группами	Два раза в год	30 мин.
Участие родителей в физкультурно – досуговых, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дня здоровья, посещения открытых мероприятий.	

ПЛАН ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ВОСПИТАННИКАМИ (ФИЗИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

№ п/п	Дата	Возрастная группа	Мероприятия	Ответственные (ФИО)
1	Сентябрь	Подготовительные группы Старшие группы	Музыкально-спортивное развлечение «Безопасная дорога к знаниям»	Инструктор по физической культуре: Краснова Лариса Александровна
		Средние группы Младшие группы	«За здоровьем в детский сад» «В здоровом теле здоровый дух!»	
2	Октябрь	Подготовительные группы Старшие группы	Спортивный праздник с родителями «Мы - дружные» Спортивный досуг «Познай себя»	Инструктор по физической культуре: Краснова Лариса Александровна
		Средние группы Младшие группы	«Спортивные друзья» «Ярмарка спортивных талантов»	
3	Ноябрь	Подготовительные группы Старшие группы	Спортивный праздник с родителями «Мы - дружные»	Инструктор по физической культуре: Краснова Лариса Александровна
		Средние группы Младшие группы	Спортивный досуг «Познай себя» «Спортивные друзья»	
4	Декабрь	Подготовительные группы Старшие группы	«Нам морозы не страшны» спортивный досуг «Здравствуй зимушка-зима»	Инструктор по физической культуре: Краснова Лариса Александровна
		Средние группы Младшие группы	«Дуем, дуем, задуваем!» «Остров дружбы спортсменов»	
5	Январь	Подготовительные группы Старшие группы	«Зимние забавы» спортивный праздник «Зимние виды спорта»	Инструктор по физической культуре: Краснова Лариса Александровна
		Средние группы Младшие группы	«Зимние забавы» спортивный праздник «Зимние забавы» спортивный праздник	
6	Февраль	Подготовительные группы Старшие группы	«Ловкие, смелые, дружные, умелые» - спортивный досуг «Ловкие, смелые, дружные, умелые» спортивный досуг	Инструктор по физической культуре: Краснова Лариса Александровна
		Средние группы Младшие группы	«Аты – Баты, по дорогам здоровья» «Папа может» соревнования	
7	Март	Подготовительные группы Старшие группы	«Веселые старты» спортивное развлечение с родителями «Веселые старты» спортивное развлечение с родителями	Инструктор по физической культуре:

		Средние группы Младшие группы	«Веселые старты» спортивное развлечение с родителями «Веселые старты» спортивное развлечение с родителями	Краснова Лариса Александровна
8	Апрель	Подготовительные группы Старшие группы Средние группы Младшие группы	«Легкоатлетический кросс» всемирный день здоровья «Олимпийские игры» спортивное развлечение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» «В гости к Лунтику» спортивный досуг	Инструктор по физической культуре: Краснова Лариса Александровна
9	Май	Подготовительные группы Старшие группы Средние группы Младшие группы	«Вперёд за победой» спортивное развлечение «Спортивный поход» спортивное мероприятие с родителями	Инструктор по физической культуре: Краснова Лариса Александровна

**Модель двигательного режима дошкольников
В МАОУ детского сада №210 «Ладушки»**

№	Вид деятельности	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1.	Утренняя гимнастика: -традиционная -нетрадиционная; -музыкально- ритмическая; -логоритмическая; -полоса препятствий; -флеш-моб; -синхронная ходьба; -оздоровительный бег; -игровая	Ежедневно: -на прогулочном участке; -на спортивной площадке; -музыкальный зал; -спортивный зал; -групповое помещение; - специализированное помещение;
1.2.	Подвижные игры и физические	Ежедневно во время утренней прогулки, по подгруппам (с учетом уровня ДА детей, 6-30 минут)

	упражнения на прогулке	
1.3.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во II половине дня на прогулке (12-15 минут)
1.4.	Профилактическая гимнастика: -для глаз; -корректирующая; -пальчиковая; -физкультминутка; - артикуляционная	Ежедневно: -в ходе проведения ООД воспитателями и специалистами; -в совместной деятельности педагогов и детей; -в режимных моментах; -на прогулках; -в ходе проведения УГГ; -после дневного сна
2. Организованная образовательная деятельность		
2.1.	По физической культуре	Три раза в неделю в I половине дня (15-30 минут)
3. Самостоятельная деятельность		
3.1.	Самостоятельная ДА	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4. Физкультурно-массовые мероприятия		
4.1.	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	Два раза в год, внутри детского сада в спортзале или на воздухе до 40 минут
4.2.	Спортивное развлечение	Один раз в месяц до 30 минут
4.3.	Физкультурный досуг	Ежемесячно
4.4.	День здоровья	Ежеквартально
4.5.	Игры-соревнования между возрастными группами	Два раза в год на воздухе или в помещении физкультурного зала длительностью до 60 минут
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи		
5.1.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных,	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий.

массовых мероприятий ДОУ	
--------------------------	--

3.4. Здоровьесберегающие технологии

Принцип интеграции образовательных областей становится основой для формирования междисциплинарного подхода к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в ДОУ и определения здоровьесберегающих технологий в образовании как системы мер по сохранению и укреплению здоровья детей.

Классификация здоровьесберегающих технологий

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, педагоги ДОУ
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет	Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский,	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, психолог

	интенсивность технологии.	Рахманинов), звуки природы	
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др	Для всех возрастных групп Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Все педагоги ДОУ, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги ДОУ
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.	Педагоги ДОУ
Оздоровительный бег	Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.	Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Психолог, педагоги ДОУ
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Психолог, педагоги ДОУ
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Педагоги ДОУ
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ

	младшего возраста		
Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Педагоги ДОУ, музыкальный руководитель
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Педагоги ДОУ, психолог
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Педагоги ДОУ, психолог
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют	Педагоги ДОУ, психолог

		за рассказчиками необходимые движения.	
--	--	--	--

3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. «Физическая культура в детском саду» младшая группа. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ. Москва 2016г. ФГОС. Л.И. Пензулаева
2. Физическая культура в детском саду» средняя группа. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ. Москва 2016г. ФГОС. Л.И. Пензулаева
3. Физическая культура в детском саду» старшая группа. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ. Москва 2016г. ФГОС Л.И. Пензулаева
4. Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ. Москва 2016г. ФГОС Л.И. Пензулаева
5. «Оздоровительная гимнастика» (комплексы упражнений) Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ. Москва 2016г. ФГОС Л.И. Пензулаева

Список используемой литературы

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида «Мальвина» муниципального образования город Ноябрьск;
2. Э.Я. Степаненкова «Методика физического воспитания» – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 96с.
3. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации. – М.: Мзайка-Синтез, 2005.- 96с.
4. Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты». – М.: ТЦ Сфера, 2007
5. Ю.А. Кириллова «Интегрированные физкультурно-речевые занятия дошкольников» (Методическое пособие. – Спб: «Детство-Пресс»).
6. Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986.
7. Л. И Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми»
8. В. И. Шишкина «Движение+движение».
9. М. А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду».
10. Л. И. Пензулаева «Подвижные игра и игровые упражнения».
11. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников М., Мозаика-Синтез, 2009
12. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья М., Творческий центр, 2009
13. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ, М., Творческий центр, 2007
14. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье, М., Творческий центр, 2005

14.Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет, М., Творческий центр, 2009