

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ детский сад № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Н.В. Бойцова/  
Приказ от «30» августа 2023г. № 88 ОД

Рабочая программа

(разработана в соответствии с ФАОП ДО) по физической культуре

на 2023-2024 учебный год

(возрастные группы компенсирующей направленности старшая группа (5-6 лет) № 2 «Говорушки», № 3 «Знайки»

Подготовительная к школе группа (6-7 лет) № 5 «Светлячок», № 8 «Теремок».

Составил:

Инструктор по физической культуре

Иванова Ирина Владимировна

Санкт-Петербург

## Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3.	Нормативно-правовые документы.	8
1.2.	Возрастные особенности физического развития детей 5-7 лет	13
1.3.	Целевые ориентиры	16
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	17
1.5.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	18
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	20
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»	20
2.2.	Содержание коррекционной работы	36
2.3.	Интеграция с другими образовательными областями	37
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	38
2.5.	Применяемые образовательные технологии	42
2.6.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	48
2.7.	Способы и направления поддержки детской инициативы	53
2.8.	Особенности и формы взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями обучающихся	55
2.9.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	59

2.10.	Перспективное планирование образовательной деятельности в соответствии с ФОП детей старшей группы 5-6 лет	66
2.11.	Перспективное планирование образовательной деятельности в соответствии с ФОП детей подготовительной к школе группе 6-7 лет	88
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	106
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	106
3.2.	Материально-техническое обеспечение Программы	108
3.3.	Методическое обеспечение Программы	111
3.4.	Планирование мероприятий по взаимодействию с коллегами	116
	<b>Презентация</b>	117
	<b>Приложение</b>	121

## целевой раздел Программы

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре Ивановой И. В. (далее – Рабочая программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №108 Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ), в соответствии с ФАОП ДО и ФГОС ДО, а также положением о рабочей программе педагога ГБДОУ №108 на основе образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

\*Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

\*Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;

\*Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

\*Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» от 31 июля 2020 г. №373;

\*Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

\*Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;

\*Методических рекомендаций для дошкольных образовательных организаций по составлению основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС дошкольного образования и примерной ООП ДО, разработанные Федеральным институтом развития образования;

\*Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)

\*Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)

\*Устава и других локальных актов ГБДОУ.

Данная программа разработана с учетом образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 108 Выборгского района Санкт-Петербурга.

**Парциальные программы:**

\*парциальная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, Санкт-Петербург, 2014;

\*Т. С. Овчинникова Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовательном учреждении. СПб, 2006.

• Л. И. Пензулаева, Физкультурные занятия с детьми старшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

### **1.1.1 Цели и задачи реализации программы**

Содержание Программы направлено на реализацию целей и задач.

**Цели рабочей программы:** грамотное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни

**Задачи рабочей программы:** Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

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);

Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;

Создание благоприятных условий для 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;

Объединение 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;

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

Обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) вопроса развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

#### **Задачи физического развития:**

Решение совокупных задач в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

1. Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
2. Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
3. Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
4. Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
5. Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
6. Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

#### **Направления реализации образовательной области «Физическое развитие»:**

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- Физическая культура

### **1.1.2. Принципы к формированию программы**

- *Принцип систематичности*- занятия физической культурой должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия физической культурой дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- *Принцип доступности* - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- *Принцип активности*- так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения стал разнообразными и интересным для детей;
- *Принцип наглядности* - для успешного прохождения процесса обучения, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по физической культуре необходимо использовать наглядные пособия(рисунки, плакаты игрушки и т.д.); показ с объяснением.
- *Принцип последовательности и постепенности* - во время обучения детей физической культуре простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

#### ***Принципы физического воспитания***

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;

- *Принцип научной обоснованности и практической применимости* (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- *Принцип полноты, необходимости и достаточности* (позволяет решать поставленные цели и задачи);
- *Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольника;
- *Принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями образовательных областей;
- *Принцип комплексно - тематического построения* образовательного процесса;
- *Принцип решения программных образовательных задач* в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной

деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

### 1.1.3. Нормативно-правовые документы

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов.

- Федеральным законом от 24.10.2022 г. № 371-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее – ФОП ДО);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга;
- Рабочих программ групп компенсирующей направленности.

**Особенностями организации образовательного процесса** является то, что

- образовательный процесс осуществляется на всём протяжении пребывания ребёнка в дошкольной организации;

Режим работы — пятидневный, с 7.00 до 19.00, с 12-часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни — суббота, воскресенье.

- процесс развития личности ребёнка обеспечивается в различных видах общения, а также в игре, познавательно-исследовательской деятельности;

- содержание образовательного процесса охватывает пять взаимодополняющих образовательных областей;

- образовательный процесс строится на основе партнёрского характера взаимодействия участников образовательного процесса.

Программа предназначена для осуществления коррекционно-образовательной деятельности с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи (ТНР):

- старшая группа – дети с 5 до 6 лет;

- подготовительная группа – дети с 6 – 7 лет.

Дети с ТНР по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач.

**Особенности физического развития старшего дошкольного возраста.**

Двигательная деятельность детей 6-го года жизни становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. В этом возрасте возрастает самостоятельность, активность, ведутся поиски новых способов выполнения движений, их комбинаций и вариантов.

Детям 6-го года жизни доступно овладение сложными видами движений. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На 6-м году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Старшие дошкольники овладевают все более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т. д.). Дети быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Из-за дальнейшего совершенствования двигательных качеств,

повышения работоспособности они осваивают сложно координированные действия (прыжки с разбега, действия с мячом, торможение во время спуска на лыжах с гор и т. п.). В этом возрасте создаются предпосылки целенаправленного воспитания и развития у детей разнообразных психофизических качеств: скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий.

В то же время у детей на 6-м году жизни развивается способность поддерживать равновесие тела в различных условиях. Для этих детей характерно совершенствование всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитии их волевых качеств.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движении. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной, она все более зависит от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей самостоятельной деятельности.

#### **Особенности физического развития подготовительной группы дошкольного возраста.**

В данном возрасте движения ребенка становятся более координированными. Формируются новые самоорганизации, взаимоконтроля. Задача физического воспитания: сформировать потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнования, что стимулирует проявление двигательных способностей, способствует совершенствованию умений и навыков. При выполнении основных движений необходимо использовать разные способы организации. Например, дети могут одновременно упражняться на нескольких одинаковых снарядах. Целесообразно также музыкальное сопровождение.

Дети 6-ти лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Умеют сочетать движения в зависимости от окружающих условий. У ребенка 6-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудных заданий. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Программа строится на основе общих закономерностей развития детей дошкольного возраста с учетом сензитивных периодов в развитии психических процессов.

Дети различных возрастных категорий имеют разные уровни речевого развития. Поэтому при выборе образовательного маршрута,

учитывается не только возраст ребенка, но и уровень его речевого развития, а также индивидуально-типологические особенности развития детей. В группе имеются дети с первым, вторым, третьим, четвёртым уровнем речевого развития.

### **Особенности психического и личностного развития дошкольников с общим недоразвитием речи**

*При первом уровне* речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов, явлений, действий. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишённые флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

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

*Третий уровень* речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех- и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке.

Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

**Четвертый уровень** речевого развития (Филичева Т. Б.) характеризуется незначительными нарушениями компонентов языковой системы ребенка. Отмечается недостаточная дифференциация звуков: [т-т'-с-с'-ц], [р-р'-л-л'-j] и др. Характерны своеобразные нарушения слоговой структуры слов, проявляющиеся в неспособности ребенка удерживать в памяти фонематический образ слова при понимании его значения. Следствием этого является искажение звуконаполняемости слов в различных вариантах. Недостаточная внятность речи и нечеткая дикция оставляют впечатление «смазанности». Все это показатели не закончившегося процесса фонемообразования. Остаются стойкими ошибки при употреблении суффиксов (единичности, эмоционально-оттеночных, уменьшительно-ласкательных, увеличительных). Отмечаются трудности в образовании сложных слов. Кроме того, ребенок испытывает затруднения при планировании высказывания и отборе соответствующих языковых средств, что обуславливает своеобразие его связной речи. Особую трудность для этой категории детей представляют сложные предложения с разными придаточными.

Дети с ОНР имеют (по сравнению с возрастной нормой) особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

#### ***Характеристика детей с фонетико-фонематическим недоразвитием речи***

**Фонетико-фонематическое недоразвитие** — это нарушение процессов формирования произносительной системы родного языка у детей с различными речевыми расстройствами вследствие дефектов восприятия и произношения фонем. Можно выделить основные проявления, характеризующие это состояние:

**Недифференцированное произношение пар или групп звуков.** В этих случаях один и тот же звук может служить для ребенка заменителем двух или даже трех других звуков.

**Замена одних звуков другими, имеющими более простую артикуляцию и представляющими поэтому меньшую произносительную трудность для ребенка.** Обычно звуки, сложные для произнесения, заменяются более легкими, которые характерны для раннего периода речевого развития. Например, звук *л* употребляется вместо звука *р*, звук *ф* — вместо звука *ш*. У некоторых детей целая группа свистящих и шипящих звуков может быть заменена звуками *т* и *д* («табака» вместо *собака* и т. п.).

**Смешение звуков.** Это явление характеризуется неустойчивым употреблением целого ряда звуков в различных словах. Ребенок может в одних словах употреблять звуки правильно, а в других — заменять их близкими по артикуляции или акустическим признакам. Важно обратить внимание и на состояние восприятия тех звуков, которые ребенок произносит достаточно правильно. Нередки случаи, когда нарушается или не развивается в должной степени восприятие так называемых «сохраненных» звуков (т.е. произносимых с соблюдением необходимого артикуляционного уклада).

У детей, входящих в эту группу, при внешне благополучном произношении наблюдаются значительные затруднения в восприятии звуков, которые без внимательного изучения могут остаться незамеченными. Именно такие дети часто неожиданно для окружающих оказываются неуспевающими по письму и чтению. Недоразвитие фонематического слуха отрицательно влияет на формирование у детей готовности к звуковому анализу слов.

Так, дети затрудняются:

- в выделении первого гласного, согласного звука (называют или первый слог, или все слово);
- в подборе картинок, включающих заданный звук. В предлагаемый ребенку набор входят картинки, в названиях которых есть нужный звук, — шапка, кошка, душ; нет нужного звука — почка, окно, ракета; есть звук, смешиваемый с заданным, — сапога, чайник, щетка;
- в самостоятельном придумывании и назывании слов с заданным звуком

## **1.2 Возрастные особенности физического развития детей 5-7 лет**

### **Старшая группа (5-6 лет)**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются

прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

#### **Подготовительная группа (6-7 лет).**

В возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, вес девочек составляет 22,7 кг при росте 121,6 см.

#### **Развитие моторики и становление двигательной активности**

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляются скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны

получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объём двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 7:00 до 19:00 часов) колеблется от 13 до 15,5 тыс. движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

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

**Дети с тяжелыми нарушениями речи.** Тяжелые нарушения речи у детей сказываются на формировании у них интеллектуальной, сенсорной и волевой сфер. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психофизического развития обуславливает наличие вторичных дефектов. Так, обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями (сравнения, классификации, анализа, синтеза), дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом осваивают некоторые движения. Некоторые дети имеют нарушения моторики артикуляционного аппарата: изменение мышечного тонуса в речевой мускулатуре, затруднения в тонких артикуляционных дифференцировках, ограниченная возможность произвольных движений. С расстройствами речи тесно связано нарушение мелкой моторики рук: недостаточная координация пальцев, замедленность и неловкость движений, «застревание» на одной позе.

### 1.3. Целевые ориентиры

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):**

1. Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
2. Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, 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;
3. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
4. Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может 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;
5. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
6. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
7. Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. 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.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

К шести годам	Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):
<p>- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении</p> <p>- упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;</p> <p>ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;</p> <p>ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</p> <p>ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;</p> <p>ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;</p> <p>ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет</p>	<p>ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;</p> <p>ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;</p> <p>ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;</p> <p>ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;</p> <p>ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;</p> <p>ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;</p> <p>ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;</p> <p>ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;</p>

<p>инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;</p> <p>ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;</p> <p>ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.</p>	<p>ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;</p> <p>ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками;</p> <p>ребёнок проявляет интерес к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;</p> <p>- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.</p>
--	--

### 1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

#### Оценка индивидуального развития детей

Оценка индивидуального развития детей проводится в рамках педагогической диагностики. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития в физическом развитии детей. Целью педагогической диагностики является определение уровня овладения необходимыми умениями и навыками по образовательной области:

#### Физическое развитие.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции его развития);

2. Оптимизации работы с группой детей.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребёнком необходимыми навыками и умениями по образовательной области:

**Физическое развитие.**

высокий уровень – результат физической подготовленности выше среднего уровня;

средний уровень – результат физической подготовленности среднего уровня;

низкий уровень – результат физической подготовленности ниже среднего уровня

Система оценки физических качеств, проводится два раз в год (15-30 сентября и 15-30 апреля)

**Методы педагогической диагностики:**

-тестирование

**Формы педагогической диагностики:**

– индивидуальная;

– подгрупповая;

– групповая.

**Тесты по определению скоростно – силовых качеств (3-7 лет)**

Бросок набивного мяча. (1 кг) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Прыжок в длину с места

Метание мягкого мяча на дальность

**Тесты по определению быстроты.**

Челночный бег 3 x 10 метров (4-7 лет)

**Тесты по определению ловкости.**

Бег зигзагом (4-7 лет)

Прыжки через скакалку (5-7 лет)

**Тесты по определению гибкости (3-7 лет)**

Наклон туловища вперед

**Тесты по определению силовой выносливости (4-7 лет)**

Подъем туловища в сед (за 30 секунд)

Поднимание ног в положении лежа на спине.

**Методики обследования:**

1. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007
2. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М., 2005
3. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006

## **II. Содержательный раздел Программы**

### **2.1 Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»**

Программа определяет задачи и содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие», предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух месяцев до семи лет.

<b>От 5 лет до 6 лет</b>	
<b>Основн</b>	<b>Содержание образовательной деятельности</b>

ые задачи	
<p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивать умения осознанно, технично, точно, активно выполнять</p>	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p> <p><b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами</p>

<p>упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психологию физическое качество</p>	<p>3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой; прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); в прыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка». Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны</p>
---	---

<p>а, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчес</p>	<p>вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.</p> <p>Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.</p> <p><b>Строевые упражнения:</b> педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость,</p>
--	---

<p>тво при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитываться патриотические чувства и нравственно-</p>	<p>целеустремленность.</p> <p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p> <p><b>Спортивные игры:</b> педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p> <p>Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> <p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p> <p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</p> <p>Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.</p> <p><b>Формирование основ здорового образа жизни:</b> педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах,</p>
--	---

<p>волевы е качеств а в подвиж ных и спортив ных играх, формах активно го отдыха; продол жать развива ть интерес к физиче ской культур е, формир овать предста вления о</p>	<p>положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивной инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p> <p><b>Активный отдых.</b></p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>
---	---

<p>разных видах спорта и достиж ениях российс ких спорте менов; укрепля ть здоровь е ребёнка , формир овать правиль ную осанку, укрепля ть опорно- двигате льный аппарат ,</p>	
--	--

<p>повыша ть иммуни тет средств ами физиче ского воспита ния; расшир ять предста вления о здоровь е и его ценност и, фактор ах на него влияю щих, оздоров ительно м воздейс</p>	
---	--

твии  
физиче  
ских  
упражн  
ений,  
туризм  
е как  
форме  
активно  
го  
отдыха;  
воспит  
ывать  
бережн  
ое и  
заботли  
вое  
отноше  
ние к  
своему  
здоровь  
ю и  
здоровь  
ю  
окружа  
ющих,  
осознан  
но

<p>соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>	
<p><b>От 6 лет до 7 лет</b></p>	
<p><b>Основные задачи</b></p>	<p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p>
<p>обогащать</p>	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных</p>

<p>двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические</p>	<p>упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p><b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами,</p>
---	---

<p>упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве;</p>	<p>приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;</p> <p>прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;</p> <p>прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».</p> <p>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное,</p>
---	---

<p>самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское</p>	<p>поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.</p> <p>Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b></p> <p>музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.</p> <p><b>Строевые упражнения:</b></p> <p>педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в</p>
--	--

<p>взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активно</p>	<p>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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p> <p><b>Спортивные игры:</b> педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p>Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p>
---	--

<p>го отдыха; формир овать осознан ную потреб ность в двигате льной деятель ности, поддер живать интерес к физиче ской культур е и спортив ным достиж ениям России, расшир ять предста</p>	<p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола. <b>Спортивные упражнения:</b> педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой». Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. 5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей. <b>Активный отдых.</b></p>
--	--

<p>вления о разных видах спорта; сохраня ть и укрепля ть здоровь е детей средств ами физиче ского воспита ния, расшир ять и уточнят ь предста вления о здоровь е, фактор ах на</p>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	---

него  
влияю  
щих,  
средств  
ах его  
укрепле  
ния,  
туризм  
е, как  
форме  
активно  
го  
отдыха,  
физиче  
ской  
культур  
е и  
спорте,  
спортив  
ных  
событи  
ях и  
достиж  
ениях,  
правила  
х  
безопас  
ного

поведен  
ия в  
двигате  
льной  
деятель  
ности и  
при  
проведе  
нии  
туристе  
ских  
прогул  
ок и  
экскурс  
ий;  
воспит  
ывать  
бережн  
ое,  
заботли  
вое  
отноше  
ние к  
здоровь  
ю и  
человеч  
еской  
жизни,

<p>развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>	
--	--

**Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:**  
 воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;  
 формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа

жизни;  
 становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;  
 воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;  
 приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;  
 формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## 2.2 Содержание образовательной деятельности

Содержание	Описание
Основная гимнастика	Основные движения: -бросание, катание, ловля, метание -ползание, лазание -ходьба -бег -прыжки -упражнения в равновесии -музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика) -строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения	-упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса -упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника -упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса -музыкально-ритмические упражнения

Подвижные игры	Сюжетные и несюжетные подвижные игры
Спортивные упражнения	Санки, лыжи, велосипед
Формирование основ ЗОЖ	Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья. Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности
Активный отдых	Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)

### 2.3 Интеграции с другими образовательными областями

Образовательная область	Задачи
Речевое развитие	Во время подвижных игр дети овладевают речью, как средством общения и культуры, происходит развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха
Социально-коммуникативное развитие	Во время занятий в физкультурном зале и на улице дети учатся взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, усваивают нормы и ценности, принятые в обществе, обучаются самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции, учатся отзывчивости и сопереживанию, формируют уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье, к обществу, формируют основы безопасного поведения, формируют готовность к совместной деятельности со сверстниками.
Познавательное развитие	Во время совместной деятельности при занятиях спортом и подвижных играх у детей формируются интересы любознательности и познавательной мотивации, формируются познавательные действия, воображение и творческая активность. Формируются первоначальные представления о себе, других людях, объектах окружающего мира.

Художественно-эстетическое развитие	Занимаясь физическими упражнениями под музыку, у детей формируется эстетическое отношение к окружающему миру, восприятие музыки, фольклора. Реализуется самостоятельная творческая деятельность.
-------------------------------------	--

## **2.4 Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

Формы, способы, методы и средства реализации Программы инструктор по физкультуре определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

### **Формы реализации Программы**

<b>В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет):</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, дидактическая, подвижная и др.);</li> <li>общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);</li> <li>- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);</li> <li>- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр и другие).</li> </ul>

### **Методы реализации Программы**

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, инструктор по физкультуре учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения в детском саду используется комплекс методов.

### **Методы воспитания и обучения по ФОП**

**Для достижения задач воспитания**

**При  
организ  
ации  
обучени  
я  
целесоо  
бразно  
дополня  
ть  
традици  
онные  
методы  
(словесн  
ые,  
наглядн  
ые,  
практич  
еские)  
методам  
и, в  
основу  
которых  
положен  
характе  
р  
познава  
тельной**

	<b>деятельности детей:</b>
<p>метод организации опыта поведения и деятельности: приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы.</p> <p>метод осознания детьми опыта поведения и деятельности: рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример.</p> <p>метод мотивации опыта поведения и деятельности: поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы.</p>	<p>1. При использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения распознающее наблюдение</p>

ние,  
рассматривание  
картин,  
демонстрация  
кино- и  
диафильмов,  
просмотр  
компьютерных  
презентаций,  
рассказы педагога  
или  
детей,  
чтение.  
2.  
Репродуктивный  
метод  
предполагает  
создание  
условий

	для воспроиз- ведения представ- лений и способов деятельн- ости, руководс- тво их выполне- нием: упражне- ния на основе образца педагога, беседа, составле- ние рассказо- в с опорой на предмет- ную или предмет- но-
--	--

схематическую модель.  
3. Метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие путей её решения в процессе организации опытов, наблюдений.  
4. При примене

нии  
эвристич  
еского  
метода  
(частичн  
о-  
поисков  
ого)  
проблем  
ная  
задача  
делится  
на части  
-  
проблем  
ы, в  
решении  
которых  
принима  
ют  
участие  
дети:  
примене  
ние  
представ  
лений в  
новых  
условиях

5. Исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования.

6. Метод проектов . Он способствует развитию у детей

	исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое.
--	---

**Специальные методы физического обучения:**

Метод	Содержание
1. Модельный метод обучения	Обучение ребенка происходит по определённой модели: объяснение-показ-выполнение-коррекция-выполнение-автоматизация.
2. Соревновательный метод	Метод способствует практическому освоению основных видов движений и общеразвивающих движений.
3. Метод круговой тренировки	Метод подразумевает выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу. Характеризуется последовательным выполнением упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу. Благодаря этому в работу последовательно включаются все группы мышц.
4. Метод проблемного обучения движениям	Состоит в том, что в двигательную деятельность ребенка вносится проблемная ситуация. Это делает обучение более интересным и увлекательным.
5. Метод строго регламентированного упражнения	Обладает большими педагогическими возможностями. Он позволяет: 1) осуществлять двигательную деятельность дошкольника по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния ребенка и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно развивать физические качества; 5) эффективно осваивать технику физических упражнений.
6. Метод творческих физических заданий	Благодаря творческим заданиям ребенок придумывает комбинации физических движений, варианты подвижных игр, сочиняет свои новые игры.

--	--

## Средства реализации Программы

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

1. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

**Вариативность форм, методов и средств** реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы инструктор по физкультуре учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

## 2.5. Применяемые образовательные технологии

При реализации Программы, в целях совершенствования педагогического процесса, используются различные образовательные технологии.

Применение технологий позволяет решить важнейшие современные педагогические задачи:

1) осуществляется такое взаимодействие с детьми, при котором инструктор по физкультуре передает не готовые знания, а организует деятельность так, чтобы воспитанники самостоятельно узнавали что-то новое путём решения доступных проблемных ситуаций и практических заданий;

2) современные технологии в рамках развивающего обучения ориентируют на потенциальные физические возможности каждого ребенка;

3) благодаря технологиям происходит включенность дошкольников не только в физкультурно-оздоровительную, но и в активную речевую, познавательную, художественно-эстетическую деятельность.

### **В Программе применяется комплекс технологий:**

1. Технология «Развивающая педагогика оздоровления».
2. Технология «Развитие физических качеств посредством игры».
3. Технология «Двигательный игротренинг».
4. Технология «Оздоровительная гимнастика».
5. Технология «Валеологическое воспитание».
6. Технология «Подвижные квест-игры».

Перечисленные технологии обеспечивают выполнение Программы и соответствуют принципам полноты и достаточности.

№	Название технологии	Цель и задачи технологии
1	Технология «Развивающая педагогика оздоровления»	<b>Цель:</b> формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий для физического развития детей на основе их творческой активности.

В основе технологии лежит программа В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления».

Источник:

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). - М.: Линка-Пресс, 2000.

**Задачи**

**Средняя группа:**

1. Проблемное введение эталонов основных движений (ходьба, бег, прыжки, бросание, метание, ползание, лазание и др.) и их творческое освоение детьми.
2. Создание условий для одушевления и осмысления движений как предпосылки формирования произвольной моторики.
3. Развитие способности к эмоциональному переживанию движения как «события», к эмоциональной выразительности двигательных актов.
4. Воспитание двигательной самостоятельности.

**Задачи**

**Старшая группа:**

1. Развитие символической функции движения, освоение языка движений.
2. Формирование способности к созданию и передаче через движение эстетических образов.
3. Развитие способности к двигательной импровизации.
4. Воспитание двигательной находчивости.
5. Развитие у детей умения координировать действия при совместном решении творческих двигательных задач.

**Задачи**

**Подготовительная к школе группа:**

1. Развитие способности к двигательной режиссуре (к самостоятельной разработке и воплощению проекта сложной композиции движений в заданных условиях).

		<p>2. Развитие обобщенных представлений о мире движений и познавательных функциях движения.</p> <p>3. Формирование предпосылок двигательной рефлексии.</p> <p>4. Воспитание осмысленного ценностного отношения к движению как способу существования живого</p>
2	<p><b>Технология «Развитие физических качеств посредством игры»</b></p> <p>В основе - игровые технологии Л.Н. Волошиной, Н.М. Елецкой, Е.В. Гавришовой Е.В. Источник: Волошина Л.Н., Елецкая Н.М., Гавришова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. – Волгоград, Учитель, 2020.</p>	<p><b>Цель:</b> создание условий для физического развития, обогащения двигательного опыта, развития физических качеств через освоение детьми подвижных игр и игр с элементами спорта.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</li> <li>2. Сформировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.</li> <li>3. Обогащать двигательный опыт детей новыми двигательными действиями, обучить правильной технике выполнения элементов спортивных игр.</li> <li>4. Содействовать развитию двигательных способностей.</li> <li>5. Воспитывать положительные морально-волевые качества.</li> </ol>
3	<p><b>Технология «Двигательный игротренинг»</b></p> <p>В основе технологии – авторские разработки по коррекции движений у дошкольников посредством фитбол-гимнастики. Источник: 1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – М: «Речь», 2009. оломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. - Волгоград: Учитель,</p>	<p><b>Цель:</b> коррекция двигательной сферы у детей дошкольного возраста посредством различных видов фитбол-гимнастики.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать правильную осанку</li> <li>2. Учить основным движениям с мячом: ходьбе, бегу, прыжкам, приседаниям, упражнениям лежа на полу и на мяче.</li> <li>3. Формировать навык правильного дыхания в процессе фитбол-гимнастики.</li> <li>4. Формировать координацию движения и речи.</li> </ol>

		<p>5. Развивать равновесие, координацию движений, гибкость, крупную и мелкую моторику обеих рук.</p> <p>6. Содействовать развитию координационных способностей.</p>
4	<p><b>Технология «Оздоровительная гимнастика»</b>  Разработана на основе методики Л.И. Пензулаевой.  Источники:  1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.  2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 5-6 лет Комплексы упражнений в старшей группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2022.  3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 6-7 лет Комплексы упражнений в подготовительной группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2021.</p>	<p><b>Цель:</b> оздоровление и развитие физических качеств детей дошкольного возраста в процессе различных видов гимнастик.</p> <p><b>Задачи:</b>  1. Создать условия для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.  2. Формировать умение выполнять упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота, ног и др.  3. Способствовать выполнению основных видов движений  4. Формировать умение двигаться и выполнять упражнения совместно с действиями других детей.  5. Развивать координацию движений и умение ориентироваться в пространстве.  6. Способствовать освоению различных видов гимнастик.</p>
5	<p><b>Технология «Валеологическое воспитание»</b>  В основе технологии – методические разработки Л.В. Гаврючиной по валеологическому воспитанию.  Источник:  Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. – М.: Творческий центр, 2008.</p>	<p><b>Цель:</b> разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний.</p> <p><b>Задачи:</b>  1. Культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому.</p>

		<p>2. Расширить адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям).</p> <p>3. Закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных Психосоматических состояний ребенка, которые далее могут воспроизводиться в режиме саморазвития.</p> <p>4. Формировать психическую (произвольную) регуляцию жизненных функций организма путем развития творческого воображения.</p> <p>5. Воспитывать у ребенка способности к самосозиданию - «творению» собственной телесной организации в приемлемых для него формах.</p> <p>6. Помочь детям овладеть доступными навыками самоврачевания (психологической самокоррекцией).</p> <p>7. Прививать чувство психологической взаимопомощи в экстремальных ситуациях.</p> <p>8. Способствовать развитию познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям.</p>
6	<p><b>Технология «Подвижные квест-игры»</b></p> <p>Разработана на основе практических материалов Т.Е. Харченко.          Источник:          Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.</p>	<p><b>Цель:</b> развитие физических и познавательных способностей детей дошкольного возраста посредством квест-игр.</p> <p><b>Задачи:</b>          одействовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.          азвивать физические качества: координацию движений, силу, общую выносливость, ловкость, гибкость, скорость, равновесие.          пособствовать самостоятельному решению двигательных задач с учётом игровой ситуации.</p>

		<p>азвивать познавательную активность и умственные способности: внимание, быстроту реакции, память, воображение.</p> <p>4. Развивать интерес к решению различных заданий и проблемных ситуаций.</p> <p>5. Воспитывать взаимовыручку, навыки взаимодействия со сверстниками, умение работать в коллективе.</p>
--	--	---

## 2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность по ОО «Физическое развитие» включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов физической активности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;

самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации задач оздоровления и физического развития дошкольников.

В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, инструктор по физкультуре может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

### Варианты совместной деятельности

№№	Коде ржан ие совм

	<b>естно й деяте льно сти инст рукт ора по физк ульт уре и детей</b>
	Совм естна я деяте льнос ть инстр уктор а по физку льтур е с ребён ком, где

	он выпо лняет функ ции педаг ога: обуча ет ребён ка чему- то ново му.
	Совм естна я деяте льнос ть ребён ка с инстр уктор ом по физку льтур

	е, при котор ой ребён ок и педаг ог - равно правн ые партн еры.
	Совм естна я деяте льнос ть груп пы детей под руков одств ом инстр уктор а по

	физкультуре, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместно
--	---

	ю деяте льнос ть груп пы детей
	Совм естна я деяте льнос ть детей со сверс тника ми без участ ия инстр уктор а по физку льтур е, но

по  
его  
задан  
ию.  
Педаг  
ог в  
этой  
ситуа  
ции  
не  
являе  
тся  
участ  
нико  
м  
деяте  
льнос  
ти, но  
высту  
пает в  
роли  
её  
орган  
изато  
ра,  
ставя  
щего  
задач

	у групп е детей , тем самы м, актуа лизир уя лидер ские ресур сы самих детей
--	--

№.№	<b>Содержание самост оятель ной деятел ьности детей</b>
	Самост оятель

	ные спортивные и подвижные игры детей.
	Самостоятельная физкультурная деятельность по выбору детей.
	Самостоятельная оздоровительная деятельность детей.

Организуя различные виды физкультурной деятельности (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные и спортивные игры), педагог учитывает двигательный опыт ребёнка, его субъектные проявления, а именно:

- самостоятельность;

творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации;

- стремление к сотрудничеству с детьми;

- инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности.

Эту информацию инструктор по физкультуре может получить в процессе наблюдения за двигательной активностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды физкультурной деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации создаются условия для свободного выбора детьми вида деятельности, оборудования, участников, для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей.

Инструктор по физкультуре использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач оздоровления и физического развития детей.

**Игра** занимает центральное место в жизни ребёнка. В образовательном процессе игра выступает как форма организации жизни и деятельности детей, метод или прием обучения, средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Отсутствие или недостаток игры в жизни ребёнка приводит к серьезным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей.

Учитывая потенциал игры для физического развития ребёнка и становления его личности, инструктор по физкультуре максимально использует все варианты её применения в образовательном процессе: игры на развитие координационных способностей, на формирование быстроты, на формирование выносливости, на формирование силы, гибкости, народные подвижные игры и др.

**Образовательная деятельность в режимных процессах** имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами физического воспитания, обучения и развития ребёнка.

### Образовательная деятельность в режимных процессах

№№	Ре жи мн ый	Содержание
----	----------------------	------------

	<b>процесс</b>	
	Образовательная деятельность, осуществляемая в первую очередь в процессе двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические, малоподвижные и др.);</li> <li>- упражнения по освоению навыков культуры здоровья;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»;</li> <li>- оздоровительные и закаливающие процедуры;</li> <li>- здоровьесберегающие мероприятия;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- оздоровительная пробежка;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>

	Пр ове ден ие зан яти й	<ul style="list-style-type: none"> <li>- образовательные ситуации;</li> <li>- тематические события;</li> <li>- занятия в рамках проектной деятельности;</li> <li>- проблемно-обучающие ситуации, интегрирующие содержание образовательных областей.</li> </ul>
	Об раз ова тел ьна я дея тел ьно сть , осу ще ств ляе ма я во вре мя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;</li> <li>- подвижные народные игры;</li> <li>- игры с правилами: сюжетные и бессюжетные;</li> <li>игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки);</li> <li>- подвижные игры и упражнения на развитие физических качеств дошкольников;</li> <li>индивидуальная работа с детьми;</li> <li>- проведение спортивных праздников;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>

	пр огу лки	
	Об раз ова тел ьна я дея тел ьно сть , осу ще ств ляе ма я во вто ру ю по лов ин у	<p>- зарядка после дневного сна;  воздушные ванны после сна;  упражнения для профилактики плоскостопия и коррекции  правильной осанки;  игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и  игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические,  малоподвижные и др.);  - проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий,  развлечений, спортивных праздников;  - индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО  «Физическое развитие»;  - самостоятельная двигательная деятельность детей.</p>

	дня	
--	-----	--

### Культурные практики

Во вторую половину дня инструктор по физкультуре может организовывать **культурные практики**. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания физического воспитания и обучения ребенка. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в различных видах физкультурной деятельности, обеспечивают их эффективность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив: творческая инициатива, инициатива целеполагания, познавательная инициатива, коммуникативная инициатива, игровая инициатива.

Тематику культурных практик инструктору по физкультуре помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

### Основные формы организации культурных практик по оздоровлению и физическому развитию детей

№№	Вид деятельности	Культурные практики
	<b>Игры</b>	игры с бегом, игры с прыжками, игры с ходьбой, игры с мячом, игры с элементами соревнований и др. - сюжетные игры;

	<b>дея тел ьно сть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактические игры по ЗОЖ;</li> <li>- игровой самомассаж;</li> <li>- народные малоподвижные и подвижные игры;</li> <li>совместная игра инструктора по физкультуре и детей;</li> <li>- игровые ситуации в рамках ОО «Физическое развитие».</li> </ul>
	<b>Пр оду кти вна я дея тел ьно сть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продукты детского творчества на основе знаний и впечатлений детей о ЗОЖ, физкультуре и спорте.</li> </ul>
	<b>Ко мм уни кат ивн ая дея тел ьно сть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>беседы, ситуативные разговоры о ЗОЖ, физкультуре и спорте;</li> <li>- речевые ситуации в физкультурной деятельности.</li> </ul>

	<b>Познавательность</b>	- творчество во всех видах физкультурной деятельности.
	<b>Физическая деятельность</b>	физические упражнения; - разнообразные игры; - физкультурные досуги и развлечения; - спортивные соревнования, эстафеты, марафоны.
	<b>Чтение художественной литературы</b>	- чтение литературы о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни

	<b>ств енн ой лит ера тур ы</b>	
--	---	--

### **2.7. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка делать физические упражнения, играть, бегать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия дошкольника как уверенность в себе, чувство защищённости, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Любая физическая активность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

аомассаж;

азличные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;

сюжетно-ролевые, режиссерские и дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;

одвижные и малоподвижные игры;

итмопластика;

амостоятельная деятельность в Центре двигательной активности в группе;

амостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;

амостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре должен учитывать следующие **условия:**

делять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в области оздоровления и спорта, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов этой деятельности; асширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов; оощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы; оздавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата; оощрять и поддерживать желание детей получить результат в физическом развитии, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата; нимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности по физкультуре, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае; оддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Особое внимание следует уделить организации **вариативной развивающей предметно-пространственной среде**: Центрам двигательной активности, ЗОЖ-студиям.

Необходимо:

периодически менять и обновлять предметное содержание Центров;

- предлагать воспитанникам полифункциональные игры и игрушки;

обогащать развивающую среду предметами и пособиями, которые стимулируют познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей;

- обеспечить свободный выбор детьми материала, как по его качеству, так и по количеству.

Для поддержки детской инициативы инструктору по физкультуре рекомендуется использовать ряд **способов и приемов**.

е следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

собое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

едагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится инструктором по физкультуре в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.

оздание творческих ситуаций при организации различных движений способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения физкультурно-оздоровительной задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

## 2.8. Особенности и формы взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся

### Цели, задачи и принципы взаимодействия с родителями

<b>Цель взаимодействия</b>
Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления и физического развития дошкольников.
<b>Задачи взаимодействия</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в оздоровлении и физическом развитии ребенка.</li><li>2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физического воспитания и обучения детей.</li><li>3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по физкультуре ДОО.</li><li>4. Организовать поддержку образовательных инициатив семьи, способствующих физическому развитию детей и формированию у них основ здорового образа жизни.</li><li>5. Объединить усилия инструктора по физкультуре, воспитателей и родителей по реализации задач ОО «Физическое развитие» посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий.</li></ol>

<b>Принципы взаимодействия в соответствии с ФОП</b>
<p>приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;</p> <p>открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;</p> <p>взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение</p>

и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

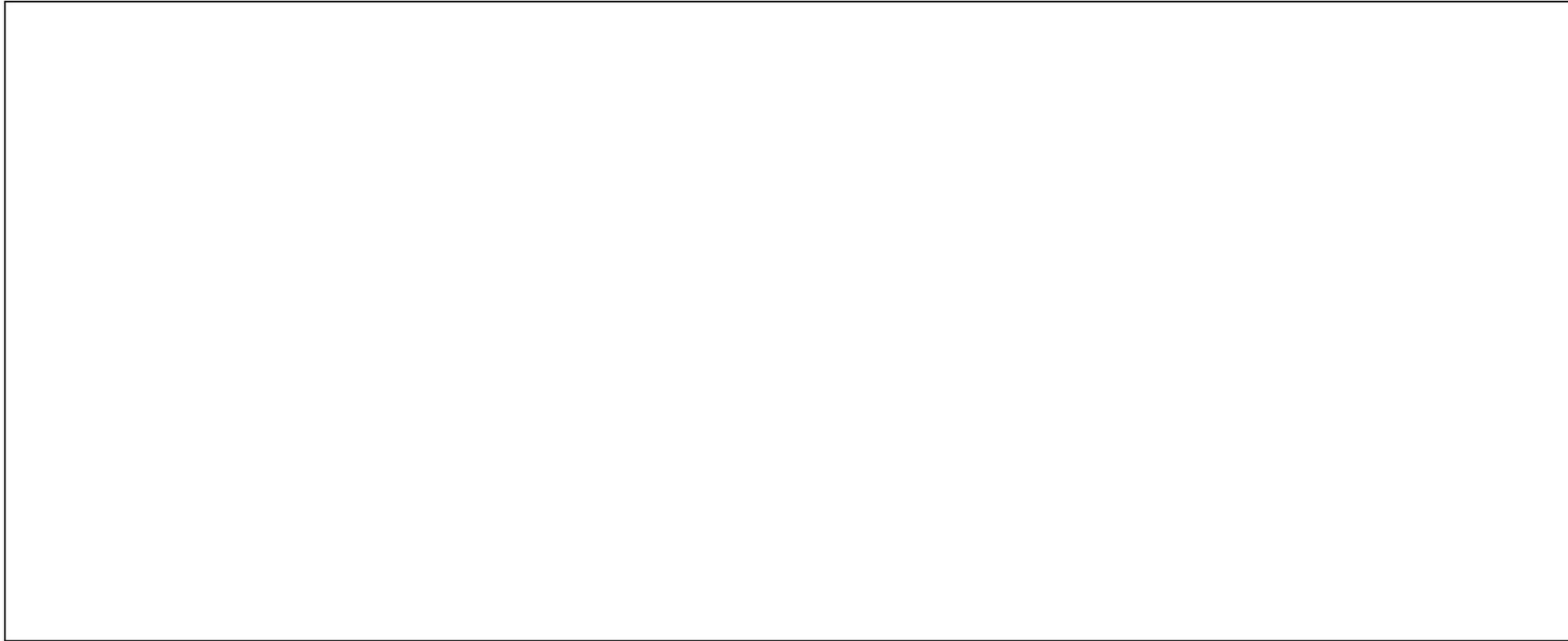
### Направления взаимодействия

	№№









**Формы взаимодействия:**

Дата	Форма работы	Тема
------	--------------	------

Сентябрь	Консультация	«Новые формы проведения ГТО»
Октябрь	Родительское собрание Регистрация на портале ГТО	Сдача норм ГТО Консультирование родителей
Ноябрь	Досуг с родителями	«Веселые старты», «Мама, папа, Я – спортивная семья!»
Декабрь	Проект	«Зимняя Олимпиада»  Отборочный тур «Мама, папа, Я – спортивная семья»
Январь	Участие в соревнованиях	«Логовичок»
Февраль	Физкультурный досуг	23 февраля
Март	Консультация	«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»
Апрель	Консультация	Составление брошюр
Май	Информация для родителей	«Наши чемпионы»

## 2.9. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа (далее - КРР) и (или) инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей, включая детей с особыми образовательными потребностями (далее – ООП), в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Коррекционная работа и/или инклюзивное образование направлены на:  
беспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ОВЗ, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы;  
своение детьми с ОВЗ Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

Проблема воспитания и обучения детей с ОВЗ в общеобразовательном пространстве требует деликатного и гибкого подхода, так как известно, что не все дети, имеющие нарушения в развитии, могут успешно интегрироваться в среду здоровых сверстников. Индивидуальный образовательный маршрут предполагает постепенное включение таких детей в коллектив сверстников с помощью взрослого, что требует от педагога новых психологических установок на формирование у детей с нарушениями развития, умения взаимодействовать в едином детском коллективе.

Дети с ОВЗ могут реализовать свой потенциал лишь при условии вовремя начатого и адекватно организованного процесса воспитания и обучения, удовлетворения как общих с нормально развивающимися детьми, так и их особых образовательных потребностей, заданных характером нарушения их психического развития.

Наличие в группе массового дошкольного учреждения ребенка с ОВЗ требует внимания к нему не только воспитателей и специалистов, но и инструктора по физической культуре.

### **Цель и задачи коррекционно-развивающей работы**

<b>Цель</b>	Оздоровление и коррекция физического развитие детей с ОВЗ в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка для социальной адаптации и дальнейшей интеграции в общество.
-------------	--

<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оказание необходимой коррекционно-педагогической поддержки воспитанникам с ОВЗ, направленной на компенсацию отклонений физического развития.</li> <li>2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.</li> <li>3. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.</li> <li>4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.</li> <li>5. Создание условий для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений и овладения подвижными играми с правилами.</li> <li>6. Преодоление недостатков, возникающих на фоне ограниченных возможностей здоровья: скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства.</li> <li>7. Развитие физических качеств дошкольников, укрепление индивидуального здоровья.</li> <li>8. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</li> <li>9. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.</li> <li>10. Обучение родителей (законных представителей) педагогическим технологиям сотрудничества со своим ребенком, коррекционным приемам и методам его физического развития; оказание им психологической поддержки.</li> </ol>
---------------	--

**В Программе учитываются:**

- индивидуальные потребности ребенка с ОВЗ, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка при построении физкультурно-коррекционной образовательной деятельности;
- специальные условия для получения образования детьми с ОВЗ, в том числе использование специальных методов, методических пособий и дидактических материалов, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий.

Основание для организации физкультурно-коррекционной работы – это медико-психолого-педагогическое заключение, определяющее образовательные потребности воспитанников, имеющих проблемы в физическом и речевом развитии.

Специальная коррекционная работа, направленная на преодоление отклонений в психофизическом развитии детей, носит индивидуально-дифференцированный характер в зависимости от потребностей в них ребенка.

**Объединение лечебно-восстановительного и коррекционно-педагогического процессов** является основным принципом работы инструктора по физической культуре с детьми с ОВЗ.

### Содержание коррекционной работы

<b>Коррекционная направленность в работе по физической культуре</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.);</li><li>• использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;</li><li>• учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;</li><li>• развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.);</li><li>• способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;</li><li>• совершенствование качественной стороны движений — ловкости, гибкости, силы, выносливости;</li><li>• развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;</li><li>• учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырёх движений;</li><li>• воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;</li><li>• формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;</li><li>• учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);</li></ul>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> <li>• закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;</li> <li>• учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;</li> <li>• продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;</li> <li>• учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;</li> <li>• включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;</li> <li>• совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп;</li> <li>• стимулировать потребность детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);</li> <li>• формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;</li> <li>• стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;</li> <li>• предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные - выполняют).</li> </ul>
<p><b>Коррекционная направленность в работе по формированию начальных</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании - для ног, рук, туловища);</li> <li>• систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и</li> </ul>

<p><b>представлений о ЗОЖ</b></p>	<p>работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;</li> <li>• проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» — мышцы напряжены, «сосулька весной» — мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;</li> <li>• проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности — песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);</li> <li>• учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их);</li> <li>• внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для детей, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т.д.);</li> <li>• контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т.д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения и пр.);</li> <li>• осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей;</li> <li>• включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей;</li> <li>• объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики,</li> </ul>
-----------------------------------	---

	<p>закаливающих процедур (при участии взрослого);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;</li> <li>• развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;</li> <li>• проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;</li> <li>• побуждать детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;</li> <li>• привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ</li> </ul>
--	---

### **Методы и приемы коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ**

В целях направленного развития физических качеств у детей с ОВЗ используются те же методы, что и для здоровых детей:

Традиционно различаются три группы **методов**:

**наглядные методы**, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

**К словесным методам** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование

хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

**К практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

**Для коррекции и развития используются следующие методические приемы:**

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем); - упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Таким образом, применение комплекса методов и приемов при работе с детьми с ОВЗ помогает более качественно организовать коррекционно-развивающую работу.

**2.10. Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на  
2023-2024 учебный год в старшей группе компенсирующей направленности**

Сентябрь 2023				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьбы врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.			
Тема	Обследование детей			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	С мячом
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах,	1.Игровое упражнение «Пингвины». 2.Игровое упражнение «Не промахнись». 3. Игровое	1.Прыжки на двух ногах-упражнение «Достань до предмета». 2.Броски малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.

	ребенка, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами.	упражнение «По мостику»	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Мышеловка»	«Ловишки» (с ленточками)	«Фигуры»
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«У кого мяч?»	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»

Октябрь 2023

Задачи	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.			
Тема	Грибы и лесные ягоды День Здоровья «Здоровый Я – здоровая страна!»	Осень Признаки осени Педагогический проект «Путешествие в мастерскую художника»	Овощи	Фрукты
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем
2-я часть: Основные виды движения	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры,	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие

	<p>положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук).</p> <p>3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ от груди).</p>	<p>(расстояние между мячами 2-3 шага).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди. И.п.- стойка ноги на ширине плеч.</p>	<p>руками из-за головы.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	(скамейка).
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 2023

Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.			
Тема	«Лес. Деревья. Кустарники»	«Дикие животные и их детеныши»	«Домашние животные, птицы и их детеныши»	«Человек Части тела Гигиена»
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов	Без предметов
2-я часть: Основные виды движения	1.Метание в горизонтальную цель разными способами 2.Перелезание через препятствия (несколько предметов подряд)	1Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5-2 мин 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) на	1.Метание в горизонтальную цель разными способами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы и приседанием	1.Кружение на месте в обе стороны с разным положением рук 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед

		месте и с продвижением вперед	посередине	
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Ловишки с ленточками»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	По выбору детей	«Затейники»

Декабрь 2023				
Задачи	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.			
1-я часть: Вводная	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.			
Тема	«Театр. Музыкальные	«Перелетные и зимующие	«Зима. Признаки	«Новогодние праздники. Зимние забавы»

	инструменты»	птицы»	зимы»	
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
2-я часть: Основные виды движения	<p>1.Равновесие-ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через бруски.</p> <p>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенный на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).</p> <p>3.Переброска</p>	<p>Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» «Не задень»</p>	<p>1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м).</p> <p>2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3.Ползание на четвереньках между предметами.</p>

	(расстояние между шеренгами 2,5 м).	мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).		
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Мороз Красный нос»	«Не оставайся на полу»	«Мороз Красный нос»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким Морозом	«У кого мяч»	«Найди предмет»

Январь 2024	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мча в кольцо.
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.

Тема	«Рождество. Народная игрушка»	«Профессии Инструменты»	«Мебель. Мой дом. Интерьер»
ОРУ	С кубиком	С веревкой	На гимнастической скамейке
2-я часть: Основные виды движения	<p>1.Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м)</p> <p>3.Метание-броски мяча в шеренгах.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м.</p> <p>3.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2.5 М.</p>	<p>1.Прыжки в длину с места (расстояние 40 см).</p> <p>2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.</p> <p>3.Броски мяча вверх.</p>
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Ловишки	«Совушка»

		парами»	
Малоподвижные игры	По выбору детей	Ходьба в колонне по одному	Релаксация

Февраль 2024				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 11 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.			
Тема	«Продукты питания»	«Зоопарк»	«Транспорт»	«Защитники Отечества»
ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов

<p>2-я часть: Основные виды движения</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (6-8 шт. высота бруска до 10 см) без паузы. 3. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.</p>	<p>1. Равновесие-бег по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	<p>Игровые упражнения: 1. «Точный пас» 2. «По дорожке».</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м). 3. Лазанье-подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Охотники и зайцы»</p>	<p>«Мороз Красный нос»</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>	<p>«Мышеловка»</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Борщ-компот-салат»</p>	<p>Ходьба в среднем темпе между кеглями</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>

Март 2024

Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег враспынную.			
Тема	«Семья. Мамин день»	«Посуда»	Масленица. Народная игрушка Педагогический проект «Широкая Масленица»	«Времена года. Календарь. Весна»
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем

2-я часть: Основные виды движения	1. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед 2. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5-2 мин	1. Броски мяча вверх одной рукой (правой, левой) и ловля его двумя руками 2. Перелезание через препятствия (несколько предметов подряд)	1. Метание в горизонтальную цель разными способами 2. Перелезание через препятствия (несколько предметов подряд)	1. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5-2 мин 2. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Горелки»	«Медведи и пчелы»	«Карусель»
Малоподвижные игры	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	«Летает-не летает»	Ходьба в колонне по одному	Гимнастика для глаз

Апрель 2024	
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.

1-я часть: Вводная	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см один от другого); бег в рассыпную.			
Тема	«Рыбы»	«Космос»	«Хлеб-всему голова»	«Весна в природе. Ранние цветы»
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
2-я часть: Основные виды движения	<p>1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>2.Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см)</p> <p>3.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</p>	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах на расстоянии 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.</p> <p>3.Броски малого</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «ловишки-перебежки».</p> <p>2. «передача мяча в колонне».</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.</p> <p>2.Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренгах.</p> <p>3.Пролезание в обруч прямо и боком.</p>

		мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.		
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Стой»	Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»	«Удочка»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Кто ушел?»	Ходьба в колонне по одному

Май 2024			
Задачи	Закреплять умения прыгать на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м), выполнять челночный бег (3 раза по 10 м), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим; развивать координацию движений, быстроту, силу, выносливость, прыгучесть, чувство равновесия.		
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Построение с колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (10 с), далее бег (25-30 с).		
Тема	«День Победы»	«Наш город Санкт – Петербург»	«Лето»
ОРУ	«Играем с мячами»	«Весна-красна» (б/п)	«Играем с флажками»

2-я часть: Основные виды движения	1.Бег на скорость на расстояние 30 м 2.Прыжки на двух ногах на месте (сериями)	1.Метание на дальность правой и левой рукой 2.Прыжки вверх с места за предметом, подвешенным выше поднятой руки ребенка	1.Бег в среднем темпе на расстояние 100-120 м 2.Метание на дальность правой и левой рукой
Подвижные игры	«Сбей кеглю»	«Кузнечики»	«Брось флажок»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «Удивимся»	«Бабочка»	Ходьба в колонне по одному

**Примерный перечень игр с правилами на физическую компетенцию для детей старшей группы:**

**Игры с ходьбой и на ориентировку в пространстве:** «Меняемся местами», «У кого больше», «Змейка», «Перенеси предмет», «Не урони шарик», «Стоп – хлопок», «Путаница».

**Игры с бегом:** «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Караси и щуки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка».

**Игры с прыжками:** «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы», «С кочки на кочку».

**Игры с бросанием и ловлей:** «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Попади в мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему», «Быстрее вверх», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй».

**Игры с пролезанием и лазаньем:** «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень».

**Игры на координацию движений:** Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Разойдись – не упади!», «Жмурки с колокольчиком», «Дружные пары», «Совушка».

### **Задачи физического воспитания в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)**

1. Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
2. Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
3. Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
4. Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
5. Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
6. Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
7. Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Ритмическая гимнастика	Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на
------------------------	---

включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.	носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблуку», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение)
	Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух- трех освоенных движений

Основные движения отрабатываются в подвижных играх

Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом)
Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.)
Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей)
Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.)
Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.)
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.)

Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

Сентябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м

	Знание 3-4 фигур
Октябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м
Катание на 2х колесном велосипеде, самокате	По прямой По кругу С разворотом С разной скоростью С поворотом направо и налево
Ноябрь	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы футбола	Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам
Декабрь	
Катание на санках	Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки
Январь	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось

	По лыжне на раст. до 500 м
Февраль	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м
Март	
Элементы футбола	Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам
Апрель	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Май	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы баскетбола	Перебрасывание мяча друг другу от груди Ведение мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди Игра по упрощенным правилам
Июнь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Бадминтон	Отбивание волана ракеткой в заданном направлении

	Игра с педагогом
Июль	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Август	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур

#### Активный отдых

Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня	
День здоровья 1 раз в квартал	
Туристические прогулки (пешие прогулки) В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв	

Строевые упражнения	Перестроение в колонну по 3
---------------------	-----------------------------

	Перестроение в две шеренги при передвижении
	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед
	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны
	Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком
	Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары

**2.11. Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на 2023-2024 учебный год в подготовительной группе компенсирующей направленности**

Сентябрь 2023	
Задачи	Закреплять умения прыгать на двух ногах на месте (сериями по 30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), удерживать равновесие, стоя на одной ноге (правой, левой) в течение 10-15 с, строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, выполнять повороты (направо, налево, кругом), ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим (с обозначением поворотов на углах)
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за инструктором (15-20 с). Ходьба на носках, руки вверх (10 с). Ходьба на пятках, руки за спиной (10 с). Бег по периметру зала за инструктором (2 раза по 30-40 с в чередовании с ходьбой). В конце все переходят на шаг, выполняется упражнение на восстановление дыхания.

Тема	Обследование детей			
ОРУ	«Что мы делали летом» (б/п)	«Что мы делали летом» (б/п)	«Разминка бегунов» (в движении)	«Разминка бегунов» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1.Перелезания через препятствия 2.Челночный бег	1.Челночный бег (3 раза по 10 м) 2.Бег на скорость 30 м	1.Подлезание под препятствие 2.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке 2.Прыжки в длину с места
Подвижные игры	«Ловишки с замиранием»	«Ловишки»	«Ловишки с замиранием»	«Коршун и наседка»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	Упражнение на восстановление дыхания	Упражнение на восстановление дыхания

Октябрь 2023

Задачи

Закреплять умения бегать в среднем темпе на расстояние 120 м (2-3 раза в чередование с ходьбой),выполнять метание мешочка (200 г) на дальность правой и левой рукой (на расстояние -5,5 м ведущей рукой),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру площадки за направляющим, ходить на носках и пятках; развивать правильное дыхание, выносливость, быстроту, ловкость,

	координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге по направляющему. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Ходьба на носках и пятках (20 с) Бег по периметру зала (30-40 с).			
Тема	«Овощи. Фрукты. Труд взрослых на полях, огородах и садах»	«Подарки осени. Корзинка грибов и ягод»	«Осень. Признаки осени. Деревья осенью»	«Одежда. Обувь. Головные уборы.»
ОРУ	«Осенняя прогулка» (в движении)	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Удержи равновесие» (б/п)	«Разминка с гимнастическими палками»
2-я часть: Основные виды движения	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Запрыгивание на возвышение	1. Броски мяча вверх двумя руками и его ловля 2. Запрыгивание на возвышение	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 2. Бег в среднем темпе на расстояние 150 м	1. Прыжки на месте ноги скрестно-ноги врозь с разным положением рук 2. Броски мяча вверх двумя руками с поворотом и его ловля

Подвижные игры	«Осенью»	«Огород »	«Под горою вырос гриб»	«Деревья»
Малоподвижные игры	«Ветер»	«В огороде репка»	«Гриша и грибы	«Яблонька»

Ноябрь 2023				
Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с).Инструктор 2-3 раза дает команду бежать на носках (7-10 с) с разным положением рук-в стороны, на пояс, к плечам и т. д .В конце все переходят на шаг, выполняя упражнение на восстановление дыхания (3-4 раза).			
Тема	Педагогический проект: «Азбука безопасности»	«Человек. Части тела. Здоровье»	«Посуда. Продукты питания»	«Знакомство с творчеством Николая Носова»
ОРУ	«Грибники» (с мячами среднего размера)	«Легкоатлетическая разминка» (в движении)	«Удержи мешочек»	«Разминка с гимнастическими палками»

2-я часть: Основные виды движения	1.Перебрасывание мяча из одной руки в другую 2.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте	1.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед-назад, вправо-влево	1.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2.Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Как петух в печи»	«Ворона»	«Это я»
Малоподвижные игры	«Зайка»	«Мышка и кошка»	«Цапля»	«Мама спит»

Декабрь 2023

Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с).Инструктор 2-3 раза дает команду бежать на носках (7-10 с) с разным положением рук-в стороны, на пояс, к плечам и т. д .В конце все переходят на шаг, выполняя упражнение на восстановление дыхания (3-4 раза).			
Тема	«Мебель. Мой дом – интерьер»	«Зимушка – зима. Признаки зимы»	«зимующие птицы»	«Профессии. Инструменты»
ОРУ	«Разминка бегунов» (в движении)	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Разминка с мячами малого размера»	«Разминка с новогодними шариками »(с двумя мячами малого размера
2-я часть: Основные виды движения	1.Перебрасывание мяча из одной руки в другую 2.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте	1.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед –назад,	1.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте  2.Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур

		вправо-влево		
Подвижные игры	«Ловишки»	«Мы на лыжах в лес пойдем»	«Парный бег»	«Зимние забавы»
Малоподвижные игры	«Лево-право»	«С неба падают снежинки»	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика «Украшаем елочку»

Январь 2024			
Задачи	Закреплять умения выполнять броски мяча вверх двумя руками и ловить его (не менее 10-15 раз подряд),запрыгивать на возвышение (высота 30 см),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, размыкаться и смыкаться в шеренге и колонне, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим, ходить и бегать на носках; развивать быстроту, ловкость, координацию движений, умение проявлять взаимопомощь и взаимовыручку.		
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. По команде инструктора «На руки в стороны разомкнись!» дети начинают размыкаются в шеренге приставными шагами, по команде «Сомкнись!» так же приставными шагами возвращаются в исходное положение. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).		
Тема	«Я с книгой открываю мир!»	«Рождественская сказка»	«Героическая эпоха Ленинграда»
ОРУ	«Зимняя прогулка» (в	«Разминка	«Разминка с мячами среднего размера»

	движении)	прыгунов» (б/п)	
2-я часть: Основные виды движения	1. Запрыгивание на возвышение 2. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Запрыгивание на возвышение	1. Броски мяча вверх двумя руками и его ловля 2. Запрыгивание на возвышение
Подвижные игры	«Хоровод»	«автобус»	Игра-эстафета «Веселые соревнования»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «мастера»	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному

Февраль 2024				
Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с).			
Тема	«Зимние виды спорта»	«Обитатели леса»	«Обитатели севера»	«Защитники Отечества»

ОРУ	«Обезьянки» (б/п)	«Разминка хоккеистов» (в движении)	«Телевизор» (с обручами)	«Поддержим стенку» (у стены)
2-я часть: Основные виды движения	1.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур	1.Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед-назад, вправо-влево 2.Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м)	1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2.Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур
Подвижные игры	«Дикие животные»	Эстафета «Веселые соревнования»	«Ловишки»	«Какая команда забросит в корзину больше мячей»
Малоподвижные игры	«Веселые зверята»	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному спиной вперед	Ходьба в колонне по одному

Март 2024

Задачи	Закреплять умения выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом, пролезать в обруч разными способами, строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала с выполнением заданий; развивать быстроту, ловкость, силу, равновесие, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала (20-25 см) с выполнением заданий: идти на носках, пятках, с высоким подниманием коленей и т. д. (по 6-8 с). Бег по периметру зала (50-60 с) с выполнением заданий: бежать на носках, с высоким подниманием коленей (руки за головой), с захлестыванием голени (руки на поясе) и т. д. (по 6-8 с).			
Тема	«Животные и птицы жарких стран»	«Ранняя весна. Первые весенние цветы»	«Масленица идёт – весну под руку ведет!  Перелётные птицы»	«Педагогический проект «Что мы Родиной зовем?»»
ОРУ	«Разминка бегунов» (в движении)	«Телевизор» (с обручами)	«Весенняя прогулка» (в движении)	«Удержи равновесие» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба и бег с перешагиванием, перепрыгиванием через предметы 2. Прыжки через несколько предметов поочередно разными способами	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед разными способами	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед разными способами 2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением назад разными способами 2. Прыжки на двух ногах с поворотами направо (налево) и с продвижением вперед

Подвижные игры	«Помогаем маме»	«Ловишка, бери ленту»	«Колоски»	«Маленькое зернышко»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Дружна семья»	Ходьба в колонне по одному	«Заботливое солнышко»	«Превращение»

Апрель 2024				
Задачи	Закреплять умения прыгать через обруч (как через скакалку), вращая его вперед и назад, перебрасывать мяч друг другу через сетку (высота 130-150 см), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала с поворотом в обратную сторону; развивать смелость, точность, меткость, силу, выносливость, координацию движений, умения быстро реагировать на меняющуюся ситуацию, действовать в команде.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (20-25 с). Бег по периметру зала (50-60 с).			
Тема	«Обитатели морских глубин»	«В солнечном царстве, космическом государстве»	«Этот жужжащий, летающий, ползающий мир»	«Скоро в школу»
ОРУ	«Тяжелые мячи» (с набивными мячами)	«Удержи мешочек»	«Разминка со скакалкой»	«Удержи обруч» вв

2-я часть: Основные виды движения	1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы 2.Метание в цель из разных положений	1.Прыжки с мешочком, зажатом между ног, на месте и с продвижением вперед 2.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2.Прыжки в длину с места через две линии	1.Ходьба по веревке, лежащей по-разному, прямо и боком 2.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и проносом другой махом вперед сбоку
Подвижные игры	«Пришла весна»	«Веселые соревнования»	«Перебежки»	«Сбей предмет»
Малоподвижные игры	«Облака»	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика

Май 2024

Задачи

Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове (спине), выполнять прыжки с мешочком, зажатом между ног, на месте и с продвижением вперед (на расстояние 3-5 м), сгруппироваться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим, ходить с перекатом с пятки на носок; развивать смелость, точность, меткость, силу, чувство равновесия,

	координацию движений, чувство товарищества.		
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (30-40 с). Бег по периметру площадки (40-50 с).		
Тема	«Пришла весна – весна Победы!»	«Чудесный город - Санкт-Петербург»	«Электроприборы»
ОРУ	«Разминка бегунов» (в движении)	«Поиграем с ручками» (в движении)	«Обезьянки» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. Прыжки через набивные мячи поочередно 2. Пролезание в тоннель ногами вперед	1. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед 2. Челночный бег	1. Челночный бег 2. Прыжки через набивные мячи поочередно разными способами

Подвижные игры	«Лягушки и цапля»	«Подари движение»	«Радуга- дуга»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «Удивимся»	«Если весело живется».	«Вышли детки на лужок»

**Примерный перечень игр с правилами на физическую компетенцию для детей подготовительного дошкольного возраста**

**Игры с ходьбой и на ориентировку в пространстве:** «Меняемся местами», «У кого больше», «Змейка», «Перенеси предмет», «Не урони шарик», «Стоп – хлопок», «Путаница».

**Игры с бегом:** «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Караси и щуки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка».

**Игры с прыжками:** «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы», «С кочки на кочку».

**Игры с бросанием и ловлей:** «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Попади в мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему», «Быстрее вверх», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй».

**Игры с пролезанием и лазаньем:** «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень».

**Игры на координацию движений:** «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Разойдись – не упади!», «Жмурки с колокольчиком»,

«Дружные пары», «Совушка».

Сентябрь	Бег	Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами
		Челночный бег 3x10
		Бег наперегонки
	Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение
		Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит
Октябрь	Катание на двухколесном велосипеде, самокате	Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость
Ноябрь	Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте
		Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота
		Игра по упрощенным правилам
Декабрь	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
	Скольжение по ледяным дорожкам	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега
		Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание
		Скольжение на правой, левой ноге, попеременно отталкиваясь
Январь	Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 м. в медленном темпе в зависимости от погодных условий
		Ходьба на лыжах попеременным двушажным шагом (с палками)

		Повороты с переступанием в движении
		Поднимание на горку лесенкой, ёлочкой
Февраль	Элементы хоккея (без коньков на снегу)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
Март	Бег	Бег со скакалкой
		Бег по пересеченной местности
Апрель	Элементы баскетбола	Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
		Передача мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении
		Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
		Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
		Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу
Май	Бадминтон	Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку
		Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку
	Элементы настольного тенниса	Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену)
		Подача мяча через сетку после его отскока от пола

Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час

Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин
--

День здоровья 1 раз в квартал
-------------------------------

Туристические прогулки и экскурсии время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30 мин перерыв не менее 10 мин
--

#### Строевые упражнения

Равнение в колонне, шеренге
-----------------------------

Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу
---

Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две
---

Размыкание и смыкание приставным шагом
--

Повороты направо налево, кругом
---------------------------------

Повороты во время ходьбы на углах площадки
--

Ходьба в различных построениях
--------------------------------

### Ш. Организационный раздел

#### Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) ДОО отражает ценности, на которых строится Программа.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС дошкольной организации выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для оздоровления и физического развития детей в детском саду организованы следующие пространства:

1. Физкультурный зал (оснащён необходимым оборудованием, атрибутами и пособиями).
2. Центры двигательной активности в каждой возрастной группе.

Спортивная площадка на территории детского сада.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, развивающая предметно-пространственная среда по ОО «Физическое развитие» является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

При проектировании РППС инструктор по физкультуре учитывает:

местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО; возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи Программы для разных возрастных групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

#### Соответствие РППС требованиям ФГОС ДО

№ №	Качество среды	Содержание развивающей
-----	----------------	------------------------

		<b>предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды</b>
	<b>Содержательно-насыщенная</b>	Группы оснащены физкультурным игровым оборудованием; в физкультурном зале и на участке детского сада

	<p>имеется необход имое развива ющее оборудо вание, тренаже ры и инвента рь. Все это обеспеч ивает: - игрову ю, познава тельную ю, исследо вательс кую и творчес кую активно сть детей</p>
--	--

	<p>всех категор ий и возраст ных групп; - двигате льную активно сть, в том числе развити е крупно й и мелкой мотори ки, участие в подвиж ных играх и соревно ваниях;</p>
--	--

	<p>- эмоцио нальное благопо лучие детей во взаимод ействии с предмет но- простра нственн ым окруже нием;</p> <p>- возмож ность самовы ражени я детей. Для детей раннего возраст а образов</p>
--	---

		ательно е простра нство предост авляет необход имые и достато чные возмож ности для движен ия, предмет ной и игровой деятель ности с разным и материа лами.
	<b>Трансфо рмируем ость</b>	Предпо лагаетс я

		ВОЗМОЖ НОСТЬ ИЗМЕНЕН ИЙ ПРЕДМЕТ НО- ПРОСТРА НСТВЕНН ОЙ СРЕДЫ ФИЗКУЛЬ ТУРНОГО ЗАЛА И ГРУПП В ЗАВИСИМ ОСТИ ОТ ОБРАЗОВ АТЕЛЬНО Й СИТУАЦИ И, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТ МЕНЯЮ ЩИХСЯ ИНТЕРЕС ОВ И ВОЗМОЖ
--	--	--

		ностей детей.
	<b>Полифункциональность</b>	Планирование образовательной деятельности по оздоровлению и физическому развитию детей предусмотрено: - возможность разнообразного использования

	различных составляющих предметной среды физкультурного зала, например, детской мебели (по прямому назначению и для игры), мягких игровых модулей, игровых ширм,
--	---

	<p>мягких матов, которые также используется в различных видах двигательной деятельности.</p> <p>- наличие в физкультурном зале или группе полифункциональных предметов, пригодных для</p>
--	---

		использования в разных видах двигательной активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в подвижных играх).
	<b>Вариативность</b>	Предусмотрено: - наличие в физкульт

	<p>турном зале и группах различных пространств (для подвижных игр, самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и пр.), а также разнообразных материалов, игр,</p>
--	---

	<p>игруше к и оборудо вания, обеспеч ивающи х свободн ый выбор детей; - период ическая сменяе мость игровог о материа ла, появлен ие новых предмет ов, стимул ирующ их</p>
--	--

		игровую, двигательную и познавательную активность детей.
	<b>Доступность</b>	Предусмотрено: - доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями и здоровь

	я и детей- инвалид ов, всех помеще ний, где осущес твляется я образов ательна я деятель ность по физичес кому развити ю дошкол ьников; - свободн ый доступ детей, в том числе
--	--

		детей с ограниченными возможностями и здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; - исправность и сохранность
--	--	--

		материалов и оборудования.
	<b>Безопасность</b>	Предусмотрено: - соответствие всех элементов развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды требованиям по

	<p>обеспечению надежности и безопасности их использования.</p>
--	--

### 3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

В ДОО созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов.

#### Перечень оборудования, средств обучения и воспитания

Вид помещения	Оснащение
<p><b>Групповые комнаты</b></p>	<p>В Центрах двигательной активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи;</li> <li>- обручи;</li> <li>- кегли;</li> <li>- ленты, шнур;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мешочки с песком;</li> <li>- гимнастические палки;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- малые мячи.</li> </ul>
<b>Спальные помещения</b>	Физкультурное оборудование для гимнастики после сна: ребристая дорожка, массажные коврики и мячи, резиновые кольца и кубики.
<b>Физкультурный зал</b>	<p>Спортивное оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих упражнений):</p> <p>Гимнастическая стенка.</p> <p>Скамейки.</p> <p>Спортивные маты, тоннели для пролезания.</p> <p>Обручи разного диаметра.</p> <p>Мячи малые (теннисные), мячи средние, мячи большие.</p> <p>Кегли, кубики, фишки-ограничители.</p> <p>Ленты, погремушки, султанчики для физкультурных занятий</p> <p>Гимнастические палки, скакалки.</p> <p>Клюшки, колебросы, мишени.</p> <p>Боулинг (10 кеглей и 2 шара).</p> <p>Нестандартное оборудование для тренировки дыхания, для тренировки вестибулярного аппарата, для развития ловкости.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p><b>Оснащение физкультурного зала для коррекционной работы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контактные коврики и дорожки,</li> <li>- дорожки со следами,</li> <li>- игольчатые мячи,</li> </ul>

	- тренажеры для коррекции плоскостопия.
<b>Прогулочные участки (на каждую группу)</b>	Лазы, лестницы, скамейки. Горки, карусели. Детские игровые комплексы. Спортивное оборудование. Выносной материал для организации двигательной деятельности на улице в разное время года: скакалки, мячи, обручи, кегли, ракетки для бадминтона, ледянки. Комплекты малых архитектурных форм.
<b>Спортивная площадка (на территории ДОО)</b>	Спортивная площадка выделена и огорожена, оснащена: - лестницами; - поручнями; - мягким покрытием; - бревном для развития равновесия.
<b>Кабинет инструктора по физкультуре</b>	Библиотека методической литературы по оздоровлению и физическому развитию дошкольников. Материалы по опыту работы педагогов. Картотеки: - утренней гимнастики; - дыхательной гимнастики; - физкультминуток; - коррекционно-оздоровительной гимнастики; - подвижных игр и игр малой подвижности. Пособия для занятий. Демонстрационный, раздаточный материал для занятий с детьми. Игровой материал. Письменный стол, стул.

--	--

### 3.3 Методическое обеспечение Программы

<b>Методические пособия</b>	<p>Бережнова О.В., Бойко В.В. Проектирование физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Сборник документов и локальных актов. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.</p> <p>Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие ребенка в семье. Методические рекомендации. - М.: ИД «Цветной мир», 2017.</p> <p>Бойко В.В. Настольная книга инструктора по физической культуре. - Орел, ОГУ, 2004.</p> <p>Вайнер Э.Н. Валеология: учебник. - М.: Флинта: Наука, 2002.</p> <p>Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ. - Москва, 2005.</p> <p>Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера,</p> <p>Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: Проблемы и пути оптимизации. – М.: Гном, 2004.</p> <p>Ошкина, А.А. Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / А.А. Ошкина. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2013.</p> <p>Реутский С.В. Физкультурные комплексы дома и в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2015</p> <p>Соловьева Н.И., Чаленко И.А. Здоровый образ жизни. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. - М.: Школьная пресса, 2008.</p> <p>Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие. - М.: Академия, 2009.</p> <p>Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2–3 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.</p> <p>Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3–4 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.</p> <p>Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4–5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.</p>
-----------------------------	--

	<p>Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5–6 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.</p> <p>Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020.</p> <p>Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник. - М.: Просвещение, 2008.</p> <p>Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошк. учрежд.: в 3 ч. – М.: Владос, 2014.</p>
<p><b>Оздоровление</b></p>	<p>Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник, социально-оздоровительная технология XXI века. - М., 2000.</p> <p>Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. – М: Сфера, 2017.</p> <p>Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. – М.: УЦ «Перспектива», 2012.</p> <p>Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. – М.: Творческий центр, 2008.</p> <p>Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. - М.: Творческий центр, 2003.</p> <p>Картушина М.Ю. «Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья». – М.: Сфера,</p> <p>Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Волгоград, «Учитель», 2019.</p> <p>Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). - М.: Линка-Пресс, 2000.</p> <p>Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. – М.: Айрис-Пресс, 2008.</p> <p>Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников - М.: Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p>Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. - Волгоград: Учитель, 2012.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез,</p>

	<p>Попова Г.П., Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. Физкультурно-оздоровительная работа в ДО. Планирование, занятия, комплексы, спортивные досуги. – Волгоград: Учитель, 2017.</p> <p>Соловьева Н.И., Чаленко И.А. Здоровый образ жизни. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. - М.2007.</p> <p>Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная Пресса,</p>
<p><b>Гимнастика</b></p>	<p>Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет. - Физкультура и спорт, 2007.</p> <p>Волова И.Н., Ефимова И.В., Карпова М.В.: Комплексы гимнастик для занятий с детьми. Зрительная, пальчиковая, двигательная. - Волгоград, Учитель, 2020.</p> <p>Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008.</p> <p>Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей. – М.: Человек, 2012.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 5-6 лет Комплексы упражнений в старшей группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2022.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 6-7 лет. Комплексы упражнений в подготовительной группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2021.</p> <p>Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009.</p> <p>Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2011.</p> <p>Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2011.</p> <p>Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников. - СПб.: Детство-Пресс, 2021.</p>

<p><b>Игры</b></p>	<p>Бойко В.В., Бережнова О.В. 300 игр и упражнений со скакалкой для дошкольников. Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.</p> <p>Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011.</p> <p>Волошина Л.Н., Елецкая Н.М., Гавришова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. – Волгоград, Учитель, 2020.</p> <p>Гуськова А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: Развитие моторики, коррекция координации движения и речи. - Волгоград: Учитель, 2014.</p> <p>Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Детство-Пресс.- 2013.</p> <p>Осяк С.А., Султанбекова С.С., Захарова Т.В. и др. «Образовательный квест - современная интерактивная технология» // «Современные проблемы науки и образования». –2015. - № 1-2.</p> <p>Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – М.: Детство-Пресс, 2013.</p> <p>Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. – М.: Сфера, 2010.</p> <p>Шеина Л.И. Квесты как новая форма взаимодействия взрослых и детей [Текст] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – с. 439–441.</p>
<p><b>Двигательная деятельность</b></p>	<p>Бережнова О.В., Бойко В.В. Фольклорно-физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.</p> <p>Губа В.П., Солонкин А.А. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – Физкультура и Спорт, 2009.</p> <p>Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – М.: АСТ, 2008.</p> <p>Кирченко Н.А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей. – М.: Белый ветер, 2015.</p> <p>Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – М.: «Речь», 2009.</p> <p>Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе. - Волгоград, 2009.</p>

	<p>Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2004.</p> <p>Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. Детство-Пресс. 2013</p> <p>Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. - Волгоград: Учитель, 2013.</p> <p>Хацкалёва Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики.- Спб, 2013.</p>
<b>Младенческий и ранний возраст</b>	<p>Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2–4 лет.</p> <p>Красикова И. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: Корона принт, 2000.</p> <p>Галигузова Л.Н., Мещерякова С.Ю. Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. 1-3 года. - М.: Мозаика-Синтез, 2007.</p> <p>Теплюк С.Н. Ребенок от рождения до года. Пособие для родителей и педагогов. М.: Мозаика-Синтез, 2008.</p> <p>Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. (0-3 года). – М.: Мозаика-Синтез, 2012.</p> <p>Четвертаков К.В. Играем вместе. Развивающие игры для малышей и их родителей. – М.: Сфера, 2015.</p> <p>Лункина Е.Н. Растим малыша 2-3 лет. – М.: Сфера, 2009.</p> <p>Кривенко Е.Е. Адаптационные игры для детей раннего возраста. – М.: Цветной мир, 2018.</p> <p>Ветрова В. Во что играть с ребенком до трёх лет. - М: Сфера, 2009.</p>
<b>Коррекционная педагогика</b>	<p>Колчина Н.И., Матвеева Н.Г., Журавлева Г.Н.: Программа «Летний отдых и оздоровление дошкольников. Первые шаги к инклюзии». – М: Детство-Пресс, 2017.</p> <p>Ребенок в инклюзивном дошкольном учреждении: методическое пособие / Под ред. Т.В. Волосовец, Е.Н. Кутеповой. – М.: РУДН, 2010.</p> <p>Волосовец Т.В., Кутепова Е.Н. Инклюзивная практика в дошкольном образовании. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 2011.</p>

	<p>Староверова М.С., Ковалев Е.В., Захарова А.В. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ. Методическое пособие. – М.: Владос, 2011.</p> <p>Соловьева С.В. Проектирование индивидуальных образовательных программ для детей с ОВЗ / Методические рекомендации. - 2 издание, дополн. и перераб. – Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «Институт развития образования», 2011.</p>
--	--

### 3.4. Планирование мероприятий по взаимодействию с коллегами

Месяц	Мероприятия
<b>Сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление совместного с воспитателями плана спортивных праздников, развлечений и др. мероприятий.</li> <li>2. Обсуждение сценариев осенних спортивных праздников, распределение ролей, назначение ответственных за проведение.</li> <li>3. Помощь воспитателей при проведении диагностики.</li> </ol>
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Развитие физических качеств у дошкольников в процессе проведения утренней гимнастики».</li> </ol>
<b>Ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместное обсуждение новогоднего сценария, назначение ответственных, распределение ролей.</li> </ol>
<b>Декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместная с воспитателями и специалистами разработка индивидуальных маршрутов для часто болеющих детей.</li> <li>2. Совместная с педагогами подготовка (организационные моменты, оформление, репетиции, изготовление атрибутов) и проведение праздника «Новый год».</li> </ol>

<b>Ян вар ь</b>	
<b>Фе вра ль</b>	1. Консультация «Использование общеразвивающих упражнений и основных движений в самостоятельной двигательной деятельности». 2. Совместная деятельность с воспитателями по разучиванию и закреплению у детей спортивных движений к праздникам и развлечениям.
<b>Ма рт</b>	1. Консультация «Фитбол-гимнастика как средство оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста».
<b>Ап рел ь</b>	1. Совместная с воспитателями и музыкальным руководителем подготовка и проведение Выпускного утренника.
<b>Ма й</b>	овместное проведение мониторинговых мероприятий по физическому развитию воспитанников. овместное с коллегами подведение итогов работы: результаты, достигнутые за год, нереализованные задачи Программы, причины невыполнения, перспективы на новый учебный год.

### **КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа инструктора по физической культуре Ивановой И. В. (далее – Рабочая программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №108 Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ), в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО, а также положением о рабочей программе педагога ГБДОУ №108 на основе образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

\*Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

\*Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;

\*Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

\*Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» от 31 июля 2020 г. №373;

\*Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

\*Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;

\*Методических рекомендаций для дошкольных образовательных организаций по составлению основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС дошкольного образования и примерной ООП ДО, разработанные Федеральным институтом развития образования;

\*Устава и других локальных актов ГБДОУ.

Данная программа разработана с учетом образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 108 Выборгского района Санкт-Петербурга.

В части, формируемой участниками образовательных отношений использованы:

Парциальные программы:

\*парциальная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, Санкт-Петербург, 2014;

\*Т. С. Овчинникова Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовательном учреждении. СПб, 2006.

• Л. И. Пензулаева, Физкультурные занятия с детьми старшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

**Цель Программы:** Оздоровление и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

**Основные задачи:**

1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.
2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения.
3. Формировать начальные представления о видах спорта.

4. Развивать физические качества дошкольников.
5. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

**Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий:**

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.
2. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
3. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
4. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
5. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
6. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

**В целевом разделе** представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

**Содержательный** раздел включает задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие».

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие», предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Также включены перспективные планы работы на весь учебный год с элементами коррекционной работы по программе ФОП.

**Организационный** раздел Программы включает организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном

зале и в группах детского сада, материально-техническое и методическое обеспечение.

Представлены особенности организации образовательного процесса и перспективный план воспитательной работы.

Дополнительным разделом Программы является текст ее краткой презентации.

**В Приложении** указан диагностический инструментарий для определения уровня физической подготовленности дошкольников.

Программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Материал распределяется по возрастным группам (дети от 2-х лет до 7-ми лет) и видам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Педагогическая и коррекционная работа, представленная в Программе, обеспечивает всестороннее физическое развитие дошкольников.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Определение уровня физической подготовленности дошкольников**

Диагностика осуществляется по методике И.И. Малозёмовой.

**Источник:** Малозёмова И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. - Электрон.дан. - Екатеринбург: [б. и.],

Диагностические мероприятия проводят два раза в год: в сентябре и в мае.

**Физическая подготовленность** определяется уровнем сформированности **психофизических качеств** (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

## **I. Определения уровня развития психофизических качеств дошкольников**

В физкультурном зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4–7 лет); прыжок в длину с места (4–7 лет), метание мешочка с песком правой и левой рукой; координационные способности, в том числе удержание равновесия; гибкость - наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (4–7 лет), выносливость и быстрота.

До обследования в зале размечают площадку для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке - для метания мешочка с песком. Врач заранее выявляет тех детей, которые не будут выполнять те или иные задания (по состоянию здоровья). Инструктор готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели прыжков в длину с места, метание вдаль.

**Высокий уровень** - ребенок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет).

**Средний уровень** - ребенок справляется с большей частью элементов техники (синий цвет).

**Низкий уровень** - ребенок допускает значительные ошибки (зеленый цвет).

Определение физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. Во вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста, это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной - малоподвижная игра или игровое упражнение - релаксация.

## Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

### Прыжок в длину с места

**Предварительная работа.** В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку - (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

**Методика тестирования.** С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяв одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки вперед).

Детям 6-7 лет - встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый ребенок делает 3 попытки.

**Количественный показатель:** длина прыжка (в см).

**Качественные показатели:**

### Старший возраст

И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.

1. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
2. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.
3. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед - в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

**Высокий уровень** - соответствие всем показателям.

**Средний уровень** - соответствие трем показателям.

**Низкий уровень** - соответствие двум показателям.

### Прыжок в высоту с места

**Предварительная работа.** В зале готовят измерительные ленты.

**Методика обследования.** Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать как зайчики, на месте, у детей 6–7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

**Количественный показатель:** высота подскока (в см).

### **Бросок набивного мяча**

**Предварительная работа.** В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата через 50 см на расстоянии 5 м). Говорят 3 набивных (медицинских) мяча весом 500 гр. Для детей 4–5 лет и 1000 гр. для детей 6–7 лет.

**Методика обследования.** Во вводную часть для детей 4–5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6–7 лет — отжимания от пола (для мальчиков — на прямых ногах, для девочек — на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результата фиксируется в протоколе.

**Количественный показатель:** дальность броска (в см).

### **Метание мешочка с песком**

**Предварительная работа.** На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см. на дистанции 2 м.). Готовят 3 мешочка с песком весом 200г, мел.

**Методика обследования.** После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) Произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется замер после каждого броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

**Количественные показатели:** дальность броска (в см).

**Качественные показатели:**

#### **Старший возраст**

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто

отвести ее вниз — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть — вверх.

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль — вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

**Высокий уровень** — соответствие всем показателям. **Средний уровень** — соответствие трем показателям. **Низкий уровень** — соответствие двум показателям.

### Определение уровня сформированности гибкости

**Предварительная работа.** Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

**Методика обследования.** С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше их положения сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает 2 попытки.

**Количественный показатель:** величина наклона (в см).

### Определения уровня координационных способностей

#### 1. Определение ловкости

**Предварительная работа.** На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте - 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише - стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

**Методика обследования.** Инструктор дает задание - пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

**Количественный показатель:** время (в сек), затраченное на выполнение задания.

#### 2. Определение ловкости

**Предварительная работа.** Готовят мячи диаметром 20 см.

**Методика обследования.** Инструктор предлагает детям 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет - отбивать мяч, не сходя с места.

**Количественный показатель:** количество бросков и ударов.

#### **пределение равновесия**

**Предварительная работа.** Готовят секундомер и протокол.

**Методика обследования.** Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); Детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

**Количественный показатель:** время (в сек), затраченное на выполнение задания.

## **II. Определение качества выполнения движения**

При оценке качества выполнения движения исключить:

- 1) возрастную дискоординацию;
- 2) медицинские показания (гипертонус, врожденная косолапость, изотонический рефлекс и т. д.);
- 3) степень значимости ошибок: грубые - синего цвета, средние - зелёного цвета, мелкие - красного цвета

№ п/п	Основное движение	Степень значимости ошибки		
		Грубые синий цвет	Средние зелёный цвет	Мелкие красный цвет

1.	Техника бега 3x5 м, 3x10 м «челночный бег» (координация движений)	1. Несогласованность движений рук и ног	1. Ошибка в исходном положении головы, туловища и рук. 2. Бег на полусогнутых ногах. 3. Неравномерность шагов. 4. Нарушение прямолинейности.	1. Ошибка в принятии исходного положения.
2.	Техника прыжка в длину с места	1. Отсутствие фазы полета. 2. Жесткое приземление. 3. Падение вперед или назад, с опорой на руки.	1. Отсутствие замаха. 2. Толчок с одной ноги.	1. Ошибка в принятии исходного положения.
3.	Оценка гибкости из и.п. стоя на скамейке	1. Потеря равновесия.	1. Сгибание ног в коленном суставе.	1. Ошибка в и.п.
4.	Техника упражнения на пресс	1. Выполнение с отталкиванием локтями или с помощью взрослого	1. Потеря вертикальности направления движения	1. Подъем туловища слегка - не доходит до 90°
5.	Техника метания правой (левой) рукой	1. Несогласованность движения ног, туловища и рук. 2. Нарушение траектории полета предмета.	1. Ошибка в принятии исходного положения «замах» 2. Ошибка в движении руки. 3. Ошибка при сохранении равновесия.	1. Ошибка в исходном положении. 2. Недостаточная амплитуда движения

Подводя итоги диагностики, важно не просто установить уровень сформированных психофизических качеств (высокий, средний, низкий), но выявить темп прироста психофизических качеств у каждого ребенка, который можно определить по формуле В. И. Усакова:

$W$

где  $W$  — прирост показателей (%),  $V_1$  — исходный уровень,  $V_2$  — конечный уровень.

$\frac{V_2 - V_1}{V_1}$

#### **Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста:**

- неудовлетворительно: до 8% прирост за счет естественного роста;
- удовлетворительно: 8–10% прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности;
- хорошо: 10–15% прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания;
- отлично: свыше 15% за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступны родителям, на каждого ребенка заводится «Паспорт здоровья», в котором дается оценка социального, физического и психического здоровья ребенка.